

Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.,mag,egyéb mentes	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Marhahúsleves, Tökfőzelék tejmentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyeletes tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldborsóleves, Vadas pulykatokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)
		Energia: 707.69 Kcal / 2,958.14 Kj	Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 Kj	Energia: 673.32 Kcal / 2,814.48 Kj	Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 Kj	Energia: 812.70 Kcal / 3,397.09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.35 g 20.83 g 3.60 g	21.35 g 23.44 g 5.96 g	51.43 g 11.80 g 1.09 g	41.25 g 14.13 g 3.00 g	39.47 g 25.27 g 4.47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	99.76 g 15.79 g 2.57 g	74.22 g 0.00 g 6.88 g	90.07 g 5.00 g 7.36 g	75.55 g 11.19 g 4.48 g	106.20 g 8.99 g 3.32 g	
	(00011) Tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Marhahúsleves, Tökfőzelék tejmentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyeletes tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldborsóleves, Vadas pulykaokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)
		Energia: 707.69 Kcal / 2,958.14 Kj	Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 Kj	Energia: 673.32 Kcal / 2,814.48 Kj	Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 Kj	Energia: 812.70 Kcal / 3,397.09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
28.35 g 20.83 g 3.60 g		21.35 g 23.44 g 5.96 g	51.43 g 11.80 g 1.09 g	41.25 g 14.13 g 3.00 g	39.47 g 25.27 g 4.47 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
99.76 g 15.79 g 2.57 g	74.22 g 0.00 g 6.88 g	90.07 g 5.00 g 7.36 g	75.55 g 11.19 g 4.48 g	106.20 g 8.99 g 3.32 g		
(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes	Tárkonyos pulykaraguleves zellermentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Gyümölcslé , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Marhahúsleves zellermentes, Tökfőzelék , Csirkepörkölt paradicsommentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyeletes, Natúr sertéskaraj, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldköret	Kertészleves zellermentes, Vadas pulykatokány zeller, mustárm, Főtt tészta (tojásmentes)	
	Energia: 687.65 Kcal / 2,874.38 Kj	Energia: 576.45 Kcal / 2,409.56 Kj	Energia: 703.93 Kcal / 2,942.43 Kj	Energia: 652.73 Kcal / 2,728.41 Kj	Energia: 718.32 Kcal / 3,002.58 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	26.15 g 19.85 g 3.29 g	18.26 g 18.69 g 5.41 g	51.85 g 15.03 g 2.94 g	27.69 g 22.94 g 5.82 g	35.98 g 24.81 g 5.72 g	



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.22 g	15.79 g	2.54 g	80.61 g	0.00 g	4.81 g	90.06 g	5.00 g	7.38 g	81.59 g	10.79 g	5.49 g	88.21 g	8.99 g	2.93 g
(00014) Tojás- és banánmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs			Zöldborsóleves, Vadas pulykatokány, Főtt tészta (tojásmentes)		
	Energia: 690.43 Kcal / 2,886.00 KJ			Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 KJ			Energia: 711.72 Kcal / 2,974.99 KJ			Energia: 630.31 Kcal / 2,634.70 KJ			Energia: 844.70 Kcal / 3,530.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.28 g	19.88 g	3.29 g	21.35 g	23.44 g	5.96 g	52.27 g	15.10 g	2.94 g	41.93 g	16.93 g	4.63 g	40.17 g	28.02 g	6.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.67 g	15.79 g	2.55 g	74.22 g	0.00 g	6.88 g	91.36 g	5.00 g	7.40 g	75.42 g	10.79 g	4.51 g	107.28 g	8.99 g	3.36 g	
(00015) Tej- és cukormentes	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Káposztás kocka (cukormentes), Alma			Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves, Tökfőzelék tej és cukormentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves CM, tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs			Zöldborsóleves, Vadas pulykatokány tejmentes, CM, Főtt tészta (tojásmentes)		
	Energia: 683.18 Kcal / 2,855.69 KJ			Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 KJ			Energia: 653.24 Kcal / 2,730.54 KJ			Energia: 558.99 Kcal / 2,336.58 KJ			Energia: 776.56 Kcal / 3,246.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.60 g	20.98 g	3.60 g	21.35 g	23.44 g	5.96 g	51.43 g	11.80 g	1.09 g	41.25 g	14.13 g	3.00 g	39.47 g	25.27 g	4.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.07 g	0.80 g	2.57 g	74.22 g	0.00 g	6.88 g	85.08 g	0.00 g	7.36 g	64.76 g	0.40 g	4.48 g	97.21 g	0.00 g	3.32 g	
(00016) Tejmentes, fruktózzegény	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Káposztás			Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves, Tökfőzelék tej és cukormentes, Csirkepörkölt, Teljes			Karatábéleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs			Zöldborsóleves, Vadas pulykatokány tejmentes, CM, Főtt tészta		
	Energia: 683.18 Kcal / 2,855.69 KJ			Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 KJ			Energia: 653.24 Kcal / 2,730.54 KJ			Energia: 558.99 Kcal / 2,336.58 KJ			Energia: 776.56 Kcal / 3,246.02 KJ		



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

	kocka (cukormentes)						kiőrlésű kenyér						(tojásmentes)		
	Energia: 620.56 Kcal / 2,593.94 KJ			Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 KJ			Energia: 653.24 Kcal / 2,730.54 KJ			Energia: 580.89 Kcal / 2,428.12 KJ			Energia: 776.56 Kcal / 3,246.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.88 g	20.26 g	3.60 g	21.35 g	23.44 g	5.96 g	51.43 g	11.80 g	1.09 g	45.14 g	16.94 g	3.30 g	39.47 g	25.27 g	4.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.47 g	0.80 g	2.55 g	74.22 g	0.00 g	6.88 g	85.08 g	0.00 g	7.36 g	62.75 g	0.00 g	5.63 g	97.21 g	0.00 g	3.32 g
(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Tárkonyos pulykaraguleves TM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Csurgatott tojásleves, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Marhahúsleves, Tökfőzelék tejmentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyeletes tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Vadas pulykatokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)		
	Energia: 690.43 Kcal / 2,886.00 KJ			Energia: 601.61 Kcal / 2,514.73 KJ			Energia: 673.32 Kcal / 2,814.48 KJ			Energia: 542.30 Kcal / 2,266.81 KJ			Energia: 699.36 Kcal / 2,923.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.28 g	19.88 g	3.29 g	22.15 g	26.57 g	6.87 g	51.43 g	11.80 g	1.09 g	37.89 g	13.76 g	2.96 g	35.80 g	22.35 g	4.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.67 g	15.79 g	2.55 g	66.68 g	0.00 g	6.09 g	90.07 g	5.00 g	7.36 g	64.90 g	11.19 g	4.78 g	89.05 g	8.99 g	3.01 g	
(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Tárkonyos pulykaraguleves TM, borsóm, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Csurgatott tojásleves, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Húsleves, Tökfőzelék tejmentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyeletes tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs			Kertészleves, Vadas pulykatokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)		
	Energia: 682.07 Kcal / 2,851.05 KJ			Energia: 696.17 Kcal / 2,909.99 KJ			Energia: 668.89 Kcal / 2,795.96 KJ			Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 KJ			Energia: 699.36 Kcal / 2,923.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.21 g	19.69 g	3.27 g	26.45 g	32.56 g	8.93 g	51.01 g	11.76 g	1.09 g	41.25 g	14.13 g	3.00 g	35.80 g	22.35 g	4.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.10 g	14.99 g	2.55 g	72.31 g	0.00 g	6.76 g	89.49 g	5.00 g	5.88 g	75.55 g	11.19 g	4.48 g	89.05 g	8.99 g	3.01 g	
	Tárkonyos pulykaraguleves			Zöldbableves, Paprikás			Marhahúsleves,			Meggyeletes tejmentes,			Zöldborsóleves, Vadas		



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

(00019) Tej- és halmentes	tejmentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tökfőzelék tejmentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Natúr sertéskaraj, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsökret			pulykatokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)		
	Energia: 707.69 Kcal / 2,958.14 Kj			Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 Kj			Energia: 673.32 Kcal / 2,814.48 Kj			Energia: 624.77 Kcal / 2,611.54 Kj			Energia: 812.70 Kcal / 3,397.09 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.35 g	20.83 g	3.60 g	21.35 g	23.44 g	5.96 g	51.43 g	11.80 g	1.09 g	27.01 g	20.14 g	4.19 g	39.47 g	25.27 g	4.47 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.76 g	15.79 g	2.57 g	74.22 g	0.00 g	6.88 g	90.07 g	5.00 g	7.36 g	81.72 g	11.19 g	5.46 g	106.20 g	8.99 g	3.32 g	
(00020) Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Káposztás kocka GM, Alma			Zöldbableves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM, Csirkepörkölt, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs			Zöldborsóleves GM, Vadas pulykatokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM		
	Energia: 869.02 Kcal / 3,632.50 Kj			Energia: 597.85 Kcal / 2,499.01 Kj			Energia: 726.49 Kcal / 3,036.73 Kj			Energia: 632.74 Kcal / 2,644.85 Kj			Energia: 897.88 Kcal / 3,753.14 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.44 g	21.83 g	3.56 g	20.43 g	23.37 g	5.96 g	45.87 g	14.67 g	2.95 g	41.97 g	17.01 g	4.65 g	32.01 g	28.94 g	6.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
141.15 g	19.19 g	2.70 g	75.31 g	0.00 g	6.88 g	101.92 g	7.50 g	7.06 g	75.92 g	10.79 g	4.51 g	125.27 g	14.99 g	3.49 g	
(00021) Glut,tejt,toj,szez, mogy,mézmentes	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Káposztás kocka GM, Alma			Zöldbableves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Csirkepörkölt, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs			Zöldborsóleves GM, Vadas pulykatokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM		
	Energia: 835.59 Kcal / 3,492.77 Kj			Energia: 597.85 Kcal / 2,499.01 Kj			Energia: 688.08 Kcal / 2,876.17 Kj			Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 Kj			Energia: 865.87 Kcal / 3,619.34 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.16 g	21.07 g	3.47 g	20.43 g	23.37 g	5.96 g	45.03 g	11.37 g	1.10 g	41.25 g	14.13 g	3.00 g	31.31 g	26.19 g	4.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
134.84 g	15.99 g	2.70 g	75.31 g	0.00 g	6.88 g	100.63 g	7.50 g	7.02 g	75.55 g	11.19 g	4.48 g	124.19 g	14.99 g	3.45 g	

Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

(00024) Gluténmentes, diabetikus-80 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Káposztás kocka GM, 80 CH	Csurgatott tojásleves GM, Paprikás krumplicolbással 80 CH, Csemegeuborka	Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM 80 CH, Csirkepörkölt, Gluténmentes kenyér	Karalábéleves GM 80 CH, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökör 80 CH, Párolt rizs 80 CH	Kertészleves GM, Vadas pulykatokány GM, Főtt tészta GM, 55 CH										
	Energia: 550.03 Kcal / 2,299.13 Kj		Energia: 633.06 Kcal / 2,646.19 Kj		Energia: 578.95 Kcal / 2,420.01 Kj		Energia: 677.87 Kcal / 2,833.50 Kj		Energia: 616.12 Kcal / 2,575.38 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	18.10 g	17.12 g	3.14 g	22.79 g	28.30 g	7.41 g	46.62 g	15.35 g	3.03 g	46.76 g	20.11 g	3.98 g	24.25 g	21.21 g	4.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.03 g	7.10 g	2.44 g	69.86 g	0.00 g	6.40 g	81.18 g	1.39 g	7.37 g	78.09 g	0.00 g	6.76 g	81.64 g	11.09 g	2.66 g	
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Káposztás kocka GM 50 CH	Csurgatott tojásleves GM 50 CH, Paprikás krumplicolbással 50 CH, Csemegeuborka	Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM 50 CH, Csirkepörkölt	Karalábéleves GM 50 CH, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökör 50 CH, Párolt rizs 50 CH	Kertészleves GM, Vadas pulykatokány GM, Főtt tészta GM, 50 CH										
	Energia: 414.64 Kcal / 1,733.20 Kj		Energia: 460.89 Kcal / 1,926.52 Kj		Energia: 481.83 Kcal / 2,014.05 Kj		Energia: 524.78 Kcal / 2,193.58 Kj		Energia: 411.57 Kcal / 1,720.36 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	16.30 g	14.36 g	2.85 g	16.73 g	21.09 g	5.26 g	41.41 g	12.68 g	2.28 g	42.23 g	16.57 g	3.26 g	16.82 g	14.87 g	3.14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.79 g	5.60 g	2.27 g	49.73 g	0.00 g	5.15 g	50.45 g	0.50 g	6.43 g	52.64 g	0.00 g	5.64 g	52.83 g	6.89 g	2.04 g	
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Káposztás kocka GM, 45 CH	Csurgatott tojásleves GM 45 CH, Paprikás krumplicolbással 45 CH, Csemegeuborka	Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM 45 CH, Csirkepörkölt	Karalábéleves GM 45 CH, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökör 45 CH, Párolt rizs 45 CH	Kertészleves GM, Vadas pulykatokány GM, Főtt tészta GM, 45 CH										
	Energia: 387.56 Kcal / 1,620.00 Kj		Energia: 437.37 Kcal / 1,828.21 Kj		Energia: 454.08 Kcal / 1,898.05 Kj		Energia: 473.74 Kcal / 1,980.23 Kj		Energia: 357.88 Kcal / 1,495.94 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	15.94 g	13.81 g	2.79 g	15.90 g	20.18 g	4.99 g	40.36 g	12.17 g	2.10 g	40.70 g	15.38 g	3.01 g	14.50 g	12.90 g	2.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.74 g	5.30 g	2.24 g	46.80 g	0.00 g	5.00 g	45.77 g	0.50 g	6.26 g	44.15 g	0.00 g	5.27 g	46.31 g	5.69 g	1.85 g	



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.															
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Káposztás kocka GM			Zöldbableves GM, Paprikás krumplicolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Csirkepörkölt, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldkötet, Párolt rizs					
	Energia: 805.76 Kcal / 3,368.08 Kj			Energia: 597.85 Kcal / 2,499.01 Kj			Energia: 688.08 Kcal / 2,876.17 Kj			Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.22 g	20.67 g	3.52 g	20.43 g	23.37 g	5.96 g	45.03 g	11.37 g	1.10 g	41.25 g	14.13 g	3.00 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125.89 g	16.79 g	2.69 g	75.31 g	0.00 g	6.88 g	100.63 g	7.50 g	7.02 g	75.55 g	11.19 g	4.48 g				
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Káposztás kocka GM			Zöldbableves GM, Paprikás krumplicolbásszal paradicsomm, Csemegeuborka			Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Csirkepörkölt paradicsommentes, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldkötet, Párolt rizs			Zöldborsóleves GM, Vadas pulykatokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM		
	Energia: 805.76 Kcal / 3,368.08 Kj			Energia: 591.13 Kcal / 2,470.92 Kj			Energia: 685.91 Kcal / 2,867.10 Kj			Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 Kj			Energia: 865.87 Kcal / 3,619.34 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.22 g	20.67 g	3.52 g	20.07 g	23.29 g	5.96 g	44.93 g	11.35 g	1.10 g	41.25 g	14.13 g	3.00 g	31.31 g	26.19 g	4.68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125.89 g	16.79 g	2.69 g	74.18 g	0.00 g	6.86 g	100.24 g	7.50 g	7.02 g	75.55 g	11.19 g	4.48 g	124.19 g	14.99 g	3.45 g	
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves, Káposztás kocka diab 70 CH			Csurgatott tojásleves, Paprikás krumplicolbásszal 70 CH, Csemegeuborka			Marhahúsleves, Tökfőzelék diab 70 CH, Csirkepörkölt			Karálébleves 70 CH, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldkötet 70 CH, Párolt rizs 70 CH			Kertészleves, Vadas pulykatokány, Főtt tészta 70 CH		
	Energia: 566.18 Kcal / 2,366.63 Kj			Energia: 648.66 Kcal / 2,711.40 Kj			Energia: 626.43 Kcal / 2,618.48 Kj			Energia: 643.15 Kcal / 2,688.37 Kj			Energia: 567.99 Kcal / 2,374.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.22 g	19.89 g	4.48 g	23.80 g	28.39 g	7.41 g	49.88 g	15.14 g	3.10 g	46.31 g	19.74 g	3.94 g	28.50 g	19.91 g	4.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.48 g	0.80 g	2.46 g	72.54 g	0.00 g	6.40 g	72.42 g	0.00 g	7.18 g	70.78 g	0.00 g	6.67 g	69.18 g	6.74 g	2.54 g	



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

(00031) Diabetikus-60 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves , Káposztás kocka diab 60 CH	Csurgatott tojásleves, Paprikás krumpli kolbásszal 60 CH, Csemegeuborka	Marhahúsleves, Tökfőzelék diab 60 CH, Csirkepörkölt	Karalábéleves diab 60 CH, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsöket 60 CH, Párolt rizs 60 CH	Kertészleves, Vadas pulykatokány, Főtt tészta 60 CH
	Energia: 496.41 Kcal / 2,074.99 Kj	Energia: 554.56 Kcal / 2,318.06 Kj	Energia: 552.78 Kcal / 2,310.62 Kj	Energia: 575.78 Kcal / 2,406.76 Kj	Energia: 485.10 Kcal / 2,027.72 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	24.35 g 16.42 g 2.99 g	20.49 g 24.75 g 6.32 g	46.60 g 13.82 g 2.63 g	43.99 g 17.76 g 3.49 g	24.20 g 16.96 g 3.62 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.81 g 0.80 g 2.37 g	60.82 g 0.00 g 5.77 g	60.42 g 0.00 g 6.75 g	60.81 g 0.00 g 6.01 g	59.54 g 5.39 g 2.25 g	
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Csurgatott tojásleves, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka	Marhahúsleves, Tökfőzelék diab 50 CH, Csirkepörkölt	Karalábéleves 50 CH, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsöket 50 CH, Párolt rizs 50 CH	Kertészleves, Vadas pulykatokány, Főtt tészta 50 CH
	Energia: 414.50 Kcal / 1,732.61 Kj	Energia: 460.47 Kcal / 1,924.76 Kj	Energia: 493.86 Kcal / 2,064.33 Kj	Energia: 524.76 Kcal / 2,193.50 Kj	Energia: 439.72 Kcal / 1,838.03 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	21.87 g 14.46 g 2.80 g	17.19 g 21.12 g 5.25 g	43.97 g 12.76 g 2.26 g	42.49 g 16.59 g 3.26 g	22.70 g 16.51 g 3.59 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.43 g 0.80 g 2.27 g	49.10 g 0.00 g 5.15 g	50.83 g 0.00 g 6.41 g	52.33 g 0.00 g 5.64 g	50.78 g 5.39 g 2.19 g	
(00034) Diabetikus-40 g	Tárkonyos pulykaraguleves ,	Csurgatott tojásleves, Paprikás krumpli	Marhahúsleves,	Karalábéleves 40 CH, Natúr halszelet, Párolt	Kertészleves, Vadas



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

CH	Káposztás kocka diab 40 CH	kolbásszal 40 CH, Csemegeuborka	Tökfőzelék diab 40 CH, Csirkepörkölt	vegyes zöldsökret 40 CH, Párolt rizs 40 CH	pulykatokány, Főtt tészta 40 CH
	Energia: 373.53 Kcal / 1,561.36 Kj	Energia: 413.42 Kcal / 1,728.10 Kj	Energia: 434.93 Kcal / 1,818.01 Kj	Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 Kj	Energia: 339.29 Kcal / 1,418.23 Kj
	Fehérje 20.63 g Zsír 13.47 g T.Zsír 2.69 g	Fehérje 15.53 g Zsír 19.30 g T.Zsír 4.70 g	Fehérje 41.34 g Zsír 11.70 g T.Zsír 1.89 g	Fehérje 40.96 g Zsír 15.40 g T.Zsír 3.01 g	Fehérje 17.31 g Zsír 12.67 g T.Zsír 2.56 g
	Szénhidrát 41.73 g Cukor 0.80 g Só 2.21 g	Szénhidrát 43.24 g Cukor 0.00 g Só 4.84 g	Szénhidrát 41.23 g Cukor 0.00 g Só 6.07 g	Szénhidrát 43.84 g Cukor 0.00 g Só 5.27 g	Szénhidrát 39.86 g Cukor 3.59 g Só 1.83 g
(00040) Fruktózzzegény	Tárkonyos pulykaraguleves, Káposztás kocka (cukormentes)	Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Marhahúsleves, Tökfőzelék cukormentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Zöldborsóleves, Vadas pulykatokány CM, Főtt tészta (tojásmentes)
	Energia: 695.39 Kcal / 2,906.73 Kj	Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 Kj	Energia: 691.64 Kcal / 2,891.06 Kj	Energia: 580.89 Kcal / 2,428.12 Kj	Energia: 808.56 Kcal / 3,379.78 Kj
	Fehérje 33.45 g Zsír 21.90 g T.Zsír 4.68 g	Fehérje 21.35 g Zsír 23.44 g T.Zsír 5.96 g	Fehérje 52.27 g Zsír 15.10 g T.Zsír 2.94 g	Fehérje 45.14 g Zsír 16.94 g T.Zsír 3.30 g	Fehérje 40.17 g Zsír 28.02 g T.Zsír 6.02 g
	Szénhidrát 89.72 g Cukor 0.00 g Só 2.58 g	Szénhidrát 74.22 g Cukor 0.00 g Só 6.88 g	Szénhidrát 86.37 g Cukor 0.00 g Só 7.40 g	Szénhidrát 62.75 g Cukor 0.00 g Só 5.63 g	Szénhidrát 98.28 g Cukor 0.00 g Só 3.36 g
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tárkonyos pulykaraguleves, Káposztás kocka (cukormentes), Alma	Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Marhahúsleves, Tökfőzelék cukormentes, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyeletes CM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Zöldborsóleves, Vadas pulykatokány CM, Főtt tészta (tojásmentes)
	Energia: 758.01 Kcal / 3,168.48 Kj	Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 Kj	Energia: 691.64 Kcal / 2,891.06 Kj	Energia: 558.99 Kcal / 2,336.58 Kj	Energia: 808.56 Kcal / 3,379.78 Kj
	Fehérje 34.17 g Zsír 22.62 g T.Zsír 4.68 g	Fehérje 21.35 g Zsír 23.44 g T.Zsír 5.96 g	Fehérje 52.27 g Zsír 15.10 g T.Zsír 2.94 g	Fehérje 41.25 g Zsír 14.13 g T.Zsír 3.00 g	Fehérje 40.17 g Zsír 28.02 g T.Zsír 6.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

	102.32 g	0.00 g	2.60 g	74.22 g	0.00 g	6.88 g	86.37 g	0.00 g	7.40 g	64.76 g	0.40 g	4.48 g	98.28 g	0.00 g	3.36 g
(00042) Szója,ol.mag,hüv elyes,egyébment es	Tárkonyos pulykaraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Csurgatott tojásleves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsököt, Párolt rizs			Kertészleves, Vadas pulykatokány, Főtt tészta (tojásmentes)		
	Energia: 818.24 Kcal / 3,420.24 KJ			Energia: 601.61 Kcal / 2,514.73 KJ			Energia: 711.72 Kcal / 2,974.99 KJ			Energia: 630.31 Kcal / 2,634.70 KJ			Energia: 731.36 Kcal / 3,057.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.17 g	22.62 g	4.68 g	22.15 g	26.57 g	6.87 g	52.27 g	15.10 g	2.94 g	41.93 g	16.93 g	4.63 g	36.50 g	25.10 g	5.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.31 g	14.99 g	2.60 g	66.68 g	0.00 g	6.09 g	91.36 g	5.00 g	7.40 g	75.42 g	10.79 g	4.51 g	90.13 g	8.99 g	3.05 g	
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Tárkonyos pulykaraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Marhahúsleves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsököt, Párolt rizs			Zöldborsóleves, Vadas pulykatokány, Főtt tészta (tojásmentes)		
	Energia: 817.74 Kcal / 3,418.15 KJ			Energia: 597.76 Kcal / 2,498.64 KJ			Energia: 711.72 Kcal / 2,974.99 KJ			Energia: 630.31 Kcal / 2,634.70 KJ			Energia: 844.70 Kcal / 3,530.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.35 g	22.20 g	4.68 g	21.35 g	23.44 g	5.96 g	52.27 g	15.10 g	2.94 g	41.93 g	16.93 g	4.63 g	40.17 g	28.02 g	6.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.46 g	14.99 g	2.59 g	74.22 g	0.00 g	6.88 g	91.36 g	5.00 g	7.40 g	75.42 g	10.79 g	4.51 g	107.28 g	8.99 g	3.36 g	
(00044) Tej, tojás, parad.	Tárkonyos pulykaraguleves TM			Zöldbableves, Paprikás krumpli kolbásszal			Marhahúsleves, Tökfőzelék tejmentes,			Meggyleves tejmentes, Natúr halszelet, Párolt			Zöldborsóleves, Vadas		



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

ol.mag, banán	borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	paradicsomm, Csemegeuborka	Csirkepörkölt paradicsommentes, Teljes kiőrlésű kenyér	vegyes zöldsökret, Párolt rizs	pulykatokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)
Energia: 627.81 Kcal / 2,624.25 KJ	Energia: 591.04 Kcal / 2,470.55 KJ	Energia: 671.15 Kcal / 2,805.41 KJ	Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 KJ	Energia: 812.70 Kcal / 3,397.09 KJ	Energia: 812.70 Kcal / 3,397.09 KJ
Fehérje 25.56 g	Zsír 19.16 g	T.Zsírsav 3.29 g	Fehérje 20.99 g	Zsír 23.36 g	T.Zsírsav 5.96 g
Szénhidrát 87.07 g	Cukor 15.79 g	Só 2.53 g	Szénhidrát 73.09 g	Cukor 0.00 g	Só 6.86 g
(00200) Glutén-, tej-, tojás-, szója mentes	Tárk. pulykaraguleves GM TM borsóm, Káposztás kocka GM, Alma	Gyümölcslé , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Marhahúsleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Csirkepörkölt, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	Kertészleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas pulykatokány GM, tejmentes
Energia: 834.28 Kcal / 3,487.29 KJ	Energia: 671.01 Kcal / 2,804.82 KJ	Energia: 688.08 Kcal / 2,876.17 KJ	Energia: 602.35 Kcal / 2,517.82 KJ	Energia: 800.13 Kcal / 3,344.54 KJ	Energia: 800.13 Kcal / 3,344.54 KJ
Fehérje 23.18 g	Zsír 22.09 g	T.Zsírsav 3.80 g	Fehérje 22.56 g	Zsír 24.68 g	T.Zsírsav 7.47 g
Szénhidrát 132.25 g	Cukor 16.79 g	Só 2.71 g	Szénhidrát 86.24 g	Cukor 0.00 g	Só 5.48 g
(00201) Glutén- és sertésmentes	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Káposztás kocka GM, Alma	Zöldbableves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka	Marhahúsleves, Tökfőzelék GM, Csirkepörkölt, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, Natúr halszelet, Párolt vegyes zöldsökret, Párolt rizs	
Energia: 869.02 Kcal / 3,632.50 KJ	Energia: 687.39 Kcal / 2,873.29 KJ	Energia: 727.40 Kcal / 3,040.53 KJ	Energia: 632.74 Kcal / 2,644.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje 23.44 g	Zsír 21.83 g	T.Zsírsav 3.56 g	Fehérje 24.88 g	Zsír 31.64 g	T.Zsírsav 9.37 g
Szénhidrát 141.15 g	Cukor 19.19 g	Só 2.70 g	Szénhidrát 74.55 g	Cukor 0.00 g	Só 8.29 g





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
ételmezésvezető

