



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00010) Tej,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Csontleves cérnametéllel, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Paradicsomleves, Rakott karfiol tejmentes	Gyümölcslé , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás																																																																																																																							
		Energia: 740.91 Kcal / 3,097.00 KJ	Energia: 673.81 Kcal / 2,816.53 KJ	Energia: 995.93 Kcal / 4,162.99 KJ	Energia: 710.84 Kcal / 2,971.31 KJ	Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25.83 g</td> <td>24.32 g</td> <td>5.70 g</td> <td>31.93 g</td> <td>28.20 g</td> <td>9.54 g</td> <td>45.57 g</td> <td>54.85 g</td> <td>16.45 g</td> <td>29.52 g</td> <td>29.24 g</td> <td>5.84 g</td> <td>38.10 g</td> <td>8.19 g</td> <td>1.74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25.83 g</td> <td>24.32 g</td> <td>5.70 g</td> <td>31.93 g</td> <td>28.20 g</td> <td>9.54 g</td> <td>45.57 g</td> <td>54.85 g</td> <td>16.45 g</td> <td>29.52 g</td> <td>29.24 g</td> <td>5.84 g</td> <td>38.10 g</td> <td>8.19 g</td> <td>1.74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25.83 g</td> <td>24.32 g</td> <td>5.70 g</td> <td>31.93 g</td> <td>28.20 g</td> <td>9.54 g</td> <td>45.57 g</td> <td>54.85 g</td> <td>16.45 g</td> <td>29.52 g</td> <td>29.24 g</td> <td>5.84 g</td> <td>38.10 g</td> <td>8.19 g</td> <td>1.74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25.83 g</td> <td>24.32 g</td> <td>5.70 g</td> <td>31.93 g</td> <td>28.20 g</td> <td>9.54 g</td> <td>45.57 g</td> <td>54.85 g</td> <td>16.45 g</td> <td>29.52 g</td> <td>29.24 g</td> <td>5.84 g</td> <td>38.10 g</td> <td>8.19 g</td> <td>1.74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103.41 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.14 g</td> <td>72.58 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.91 g</td> <td>78.55 g</td> <td>5.99 g</td> <td>6.14 g</td> <td>81.42 g</td> <td>10.03 g</td> <td>3.17 g</td> <td>78.06 g</td> <td>5.00 g</td> <td>7.12 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103.41 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.14 g</td> <td>72.58 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.91 g</td> <td>78.55 g</td> <td>5.99 g</td> <td>6.14 g</td> <td>81.42 g</td> <td>10.03 g</td> <td>3.17 g</td> <td>78.06 g</td> <td>5.00 g</td> <td>7.12 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103.41 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.14 g</td> <td>72.58 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.91 g</td> <td>78.55 g</td> <td>5.99 g</td> <td>6.14 g</td> <td>81.42 g</td> <td>10.03 g</td> <td>3.17 g</td> <td>78.06 g</td> <td>5.00 g</td> <td>7.12 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103.41 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.14 g</td> <td>72.58 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.91 g</td> <td>78.55 g</td> <td>5.99 g</td> <td>6.14 g</td> <td>81.42 g</td> <td>10.03 g</td> <td>3.17 g</td> <td>78.06 g</td> <td>5.00 g</td> <td>7.12 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g																																																																																																															





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00011) Tejmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Csontleves cérnametéllel, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Paradicsomleves, Rakott karfiol tejmentes	Gyümölcsle , Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 740.91 Kcal / 3,097.00 KJ	Energia: 673.81 Kcal / 2,816.53 KJ	Energia: 995.93 Kcal / 4,162.99 KJ	Energia: 710.84 Kcal / 2,971.31 KJ	Energia: 819.50 Kcal / 3,425.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	35.32 g	22.65 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	115.21 g	5.00 g	6.78 g		





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Csontleves cérnametélttel, Finomfőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Paradicsomleves, Rakott karfiol			Gyümölcsle, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 740.91 Kcal / 3,097.00 KJ			Energia: 722.34 Kcal / 3,019.38 KJ			Energia: 973.49 Kcal / 4,069.19 KJ			Energia: 754.22 Kcal / 3,152.64 KJ			Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.83 g	24.32 g	5.70 g	35.33 g	29.70 g	10.36 g	42.15 g	55.34 g	17.50 g	28.53 g	37.23 g	10.42 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.41 g	14.99 g	2.14 g	77.88 g	9.99 g	5.04 g	75.36 g	5.39 g	5.57 g	75.97 g	9.99 g	3.14 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g		





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Csontleves cérnametélttel, Finomfőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Paradicsomleves, Rakott karfiol			Gyümölcslé, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 740.91 Kcal / 3,097.00 KJ			Energia: 722.34 Kcal / 3,019.38 KJ			Energia: 1,028.84 Kcal / 4,300.55 KJ			Energia: 754.22 Kcal / 3,152.64 KJ			Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.83 g	24.32 g	5.70 g	35.33 g	29.70 g	10.36 g	45.63 g	59.42 g	18.89 g	28.53 g	37.23 g	10.42 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.41 g	14.99 g	2.14 g	77.88 g	9.99 g	5.04 g	76.48 g	5.39 g	5.94 g	75.97 g	9.99 g	3.14 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g		





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (cukormentes), Alma	Csontleves cérnametélttel, Cukkinifőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Rakott karfiol tejmentes	Gyümölcslé , Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás CM										
		Energia: 716.40 Kcal / 2,994.55 KJ	Energia: 726.09 Kcal / 3,035.06 KJ	Energia: 974.24 Kcal / 4,072.32 KJ	Energia: 670.69 Kcal / 2,803.48 KJ	Energia: 779.46 Kcal / 3,258.14 KJ										
		Fehérje 27.08 g	Zsír 24.47 g	T.Zsír 5.70 g	Fehérje 33.27 g	Zsír 34.45 g	T.Zsír 11.14 g	Fehérje 45.57 g	Zsír 54.85 g	T.Zsír 16.45 g	Fehérje 29.52 g	Zsír 29.24 g	T.Zsír 5.84 g	Fehérje 34.78 g	Zsír 22.61 g	T.Zsír 2.80 g
		Szénhidrát 95.72 g	Cukor 0.00 g	Só 2.14 g	Szénhidrát 69.74 g	Cukor 0.00 g	Só 5.35 g	Szénhidrát 73.16 g	Cukor 0.60 g	Só 6.14 g	Szénhidrát 71.43 g	Cukor 0.04 g	Só 3.17 g	Szénhidrát 105.96 g	Cukor 0.00 g	Só 6.29 g





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktószegén y	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (cukormentes)	Csontleves cérnametéllel, Cukkini főzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Zöldségleves , Rakott karfiol tejmentes	Csurgatott tojásleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás CM
		Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ	Energia: 726.09 Kcal / 3,035.06 KJ	Energia: 974.24 Kcal / 4,072.32 KJ	Energia: 766.66 Kcal / 3,204.64 KJ	Energia: 535.22 Kcal / 2,237.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26.36 g 23.75 g 5.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.27 g 34.45 g 11.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45.57 g 54.85 g 16.45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.41 g 42.63 g 7.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41.45 g 16.03 g 3.20 g
		Szénhidrát Cukor Só 83.12 g 0.00 g 2.12 g	Szénhidrát Cukor Só 69.74 g 0.00 g 5.35 g	Szénhidrát Cukor Só 73.16 g 0.60 g 6.14 g	Szénhidrát Cukor Só 65.84 g 0.04 g 1.99 g	Szénhidrát Cukor Só 54.88 g 0.00 g 6.83 g










Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Csontleves cérnametélttel, Főtt virsli, Cukkini főzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Paradicsomleves, Rakott karfiol tejmentes			Gyümölcslé , Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 740.91 Kcal / 3,097.00 KJ			Energia: 726.09 Kcal / 3,035.06 KJ			Energia: 995.93 Kcal / 4,162.99 KJ			Energia: 710.84 Kcal / 2,971.31 KJ			Energia: 819.50 Kcal / 3,425.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.83 g	24.32 g	5.70 g	33.27 g	34.45 g	11.14 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	35.32 g	22.65 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.41 g	14.99 g	2.14 g	69.74 g	0.00 g	5.35 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	115.21 g	5.00 g	6.78 g		



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Ebéd	Alföldi gulyásleves (sertés), Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Csontleves cérnametéllel, Cukkini főzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Paradicsomleves, Rakott karfiol tejmentes	Gyümölcsle , Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás
		Energia: 789.19 Kcal / 3,298.81 KJ	Energia: 726.09 Kcal / 3,035.06 KJ	Energia: 995.93 Kcal / 4,162.99 KJ	Energia: 710.84 Kcal / 2,971.31 KJ	Energia: 819.50 Kcal / 3,425.51 KJ
		Fehérje 31.56 g Zsír 23.31 g T.Zsír 3.79 g	Fehérje 33.27 g Zsír 34.45 g T.Zsír 11.14 g	Fehérje 45.57 g Zsír 54.85 g T.Zsír 16.45 g	Fehérje 29.52 g Zsír 29.24 g T.Zsír 5.84 g	Fehérje 35.32 g Zsír 22.65 g T.Zsír 2.80 g
		Szénhidrát 111.69 g Cukor 14.99 g Só 0.98 g	Szénhidrát 69.74 g Cukor 0.00 g Só 5.35 g	Szénhidrát 78.55 g Cukor 5.99 g Só 6.14 g	Szénhidrát 81.42 g Cukor 10.03 g Só 3.17 g	Szénhidrát 115.21 g Cukor 5.00 g Só 6.78 g
						

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Csontleves cérnametélttel, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Paradicsomleves, Rakott karfiol tejmentes	Gyümölcsle , Rántott csirkemell , Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 740.91 Kcal / 3,097.00 KJ	Energia: 673.81 Kcal / 2,816.53 KJ	Energia: 995.93 Kcal / 4,162.99 KJ	Energia: 710.84 Kcal / 2,971.31 KJ	Energia: 758.78 Kcal / 3,171.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.83 g	24.32 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.52 g	29.24 g	5.84 g	39.50 g	18.22 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	81.42 g	10.03 g	3.17 g	105.96 g	4.50 g	5.70 g		
																










Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM, Alma			Csontleves GM, Finomfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Paradicsomleves GM, Rakott karfiol GM			Gyümölcslé , Rántott hal GM, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 888.50 Kcal / 3,713.93 KJ			Energia: 660.60 Kcal / 2,761.31 KJ			Energia: 984.74 Kcal / 4,116.21 KJ			Energia: 671.32 Kcal / 2,806.12 KJ			Energia: 776.01 Kcal / 3,243.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.88 g	25.67 g	5.90 g	29.99 g	30.46 g	10.34 g	42.43 g	55.83 g	17.75 g	28.58 g	27.18 g	6.69 g	36.92 g	23.75 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.71 g	9.99 g	2.28 g	65.83 g	10.98 g	4.96 g	76.70 g	5.39 g	5.79 g	77.08 g	9.99 g	2.06 g	100.42 g	5.00 g	6.55 g		
















Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM, Alma			Csontleves GM, Finomfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Paradicsomleves GM, Rakott karfiol GM tejmentes			Gyümölcslé , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 888.50 Kcal / 3,713.93 KJ			Energia: 615.55 Kcal / 2,573.00 KJ			Energia: 946.94 Kcal / 3,958.21 KJ			Energia: 701.40 Kcal / 2,931.85 KJ			Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.88 g	25.67 g	5.90 g	26.59 g	28.96 g	9.52 g	42.09 g	51.47 g	15.25 g	27.17 g	29.11 g	5.81 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.71 g	9.99 g	2.28 g	61.39 g	10.98 g	4.82 g	77.43 g	5.99 g	5.78 g	81.67 g	10.04 g	3.18 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g		
			 						 							
















Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 80 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM, 80 CH			Csontleves GM, Cukkinifőzelék GM, 80 CH, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 80 CH, Uborkasaláta CM			Paradicsomleves GM, cukormentes, Rakott karfiol 80 CH			Csurgatott tojásleves GM 80 CH, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 80 CH		
		Energia: 596.18 Kcal / 2,492.03 KJ			Energia: 805.34 Kcal / 3,366.32 KJ			Energia: 1,017.07 Kcal / 4,251.35 KJ			Energia: 873.07 Kcal / 3,649.43 KJ			Energia: 648.90 Kcal / 2,712.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.64 g	21.08 g	5.48 g	33.32 g	38.12 g	11.93 g	43.93 g	58.02 g	17.99 g	34.12 g	46.63 g	13.38 g	44.03 g	16.24 g	3.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.79 g	0.00 g	2.02 g	80.56 g	1.98 g	5.70 g	78.61 g	0.00 g	7.28 g	78.92 g	0.00 g	3.58 g	79.64 g	0.00 g	10.14 g		
			  			 			  			 				



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM 50 CH	Csontleves GM, Cukkinifőzelék GM, 50 CH, Főtt virsli	Zellerkrémleves GM, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves GM, cukormentes, Rakott karfiol 50 CH	Csurgatott tojásleves GM 50 CH, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 50 CH										
		Energia: 433.71 Kcal / 1,812.91 KJ	Energia: 651.82 Kcal / 2,724.61 KJ	Energia: 852.76 Kcal / 3,564.54 KJ	Energia: 532.96 Kcal / 2,227.77 KJ	Energia: 512.98 Kcal / 2,144.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.48 g	17.77 g	5.13 g	28.66 g	37.22 g	12.97 g	39.42 g	53.51 g	17.50 g	19.45 g	27.76 g	7.49 g	40.38 g	15.95 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.50 g	0.00 g	1.82 g	49.55 g	0.00 g	5.01 g	52.00 g	0.00 g	6.53 g	51.01 g	0.00 g	2.71 g	50.68 g	0.00 g	7.46 g		
			  	 	  	 										

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM, 45 CH			Csontleves GM, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, Főtt virsli			Zellerkrémleves GM, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM			Paradicsomleves GM, cukormentes, Rakott karfiol 45 CH			Csurgatott tojásleves GM 45 CH, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 45 CH		
		Energia: 406.64 Kcal / 1,699.76 Kj			Energia: 621.77 Kcal / 2,599.00 Kj			Energia: 811.68 Kcal / 3,392.82 Kj			Energia: 447.94 Kcal / 1,872.39 Kj			Energia: 490.33 Kcal / 2,049.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.12 g	17.22 g	5.07 g	27.53 g	35.95 g	12.59 g	38.29 g	52.38 g	17.37 g	15.79 g	23.04 g	6.02 g	39.77 g	15.90 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.46 g	0.00 g	1.78 g	46.05 g	0.00 g	4.83 g	45.34 g	0.00 g	6.34 g	44.04 g	0.00 g	2.49 g	45.85 g	0.00 g	7.01 g		









Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes , tejszentes, Chron	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM, Alma			Csontleves GM, Finomfőzelék GM, tejszentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tejszentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Paradicsomleves GM, Rakott zöldbab TM			Gyümölcslé , Natúr halszelet, Burgonyasaláta		
		Energia: 888.50 Kcal / 3,713.93 KJ			Energia: 615.55 Kcal / 2,573.00 KJ			Energia: 946.94 Kcal / 3,958.21 KJ			Energia: 695.59 Kcal / 2,907.57 KJ			Energia: 517.44 Kcal / 2,162.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.88 g	25.67 g	5.90 g	26.59 g	28.96 g	9.52 g	42.09 g	51.47 g	15.25 g	32.47 g	18.03 g	3.48 g	37.24 g	8.12 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.71 g	9.99 g	2.28 g	61.39 g	10.98 g	4.82 g	77.43 g	5.99 g	5.78 g	99.34 g	9.99 g	3.85 g	71.06 g	4.50 g	6.62 g		
			 						 							



















Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM, Alma			Csontleves GM, Finomfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Zöldségleves , Rakott karfiol GM tejmentes			Gyümölcslé , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 888.50 Kcal / 3,713.93 KJ			Energia: 615.55 Kcal / 2,573.00 KJ			Energia: 946.94 Kcal / 3,958.21 KJ			Energia: 768.27 Kcal / 3,211.37 KJ			Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.88 g	25.67 g	5.90 g	26.59 g	28.96 g	9.52 g	42.09 g	51.47 g	15.25 g	28.80 g	42.53 g	7.37 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.71 g	9.99 g	2.28 g	61.39 g	10.98 g	4.82 g	77.43 g	5.99 g	5.78 g	67.10 g	0.05 g	1.99 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g		
			 													



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka diab 70 CH	Csontleves cérnametéllel diab 70 CH, Cukkinifőzelék 70 CH, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Rakott karfiol 70 CH	Csurgatott tojásleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 70 CH										
		Energia: 571.86 Kcal / 2,390.37 Kj		Energia: 762.24 Kcal / 3,186.16 Kj		Energia: 951.06 Kcal / 3,975.43 Kj		Energia: 770.75 Kcal / 3,221.74 Kj		Energia: 603.17 Kcal / 2,521.25 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		23.88 g	21.78 g	5.50 g	33.31 g	37.72 g	12.99 g	42.15 g	56.03 g	17.58 g	30.97 g	40.37 g	11.40 g	43.27 g	16.17 g	3.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.73 g	0.00 g	2.01 g	71.22 g	0.00 g	6.67 g	68.41 g	0.00 g	6.82 g	70.63 g	0.00 g	3.28 g	69.36 g	0.00 g	8.16 g		
		 		   		 		  		  						

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka diab 60 CH	Csontleves cérnametélttel diab 60 CH, Cukkinifőzelék 60 CH, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Rakott karfiol 60 CH	Csurgatott tojásleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 60 CH										
		Energia: 530.90 Kcal / 2,219.16 Kj	Energia: 700.57 Kcal / 2,928.38 Kj	Energia: 896.28 Kcal / 3,746.45 Kj	Energia: 657.38 Kcal / 2,747.85 Kj	Energia: 557.87 Kcal / 2,331.90 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.64 g	20.80 g	5.40 g	31.05 g	35.18 g	12.24 g	40.65 g	54.53 g	17.42 g	26.08 g	34.08 g	9.43 g	42.05 g	16.07 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.04 g	0.00 g	1.96 g	63.88 g	0.00 g	6.32 g	59.53 g	0.00 g	6.57 g	61.32 g	0.00 g	2.99 g	59.70 g	0.00 g	7.27 g		

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka diab 50 CH	Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Cukkinifőzelék 50 CH, Főtt virsli	Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Rakott karfiol 50 CH	Csurgatott tojásleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 50 CH										
		Energia: 448.98 Kcal / 1,876.74 KJ		Energia: 667.57 Kcal / 2,790.44 KJ		Energia: 841.51 Kcal / 3,517.51 KJ		Energia: 544.01 Kcal / 2,273.96 KJ		Energia: 512.56 Kcal / 2,142.50 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.16 g	18.83 g	5.21 g	29.61 g	37.23 g	12.96 g	39.14 g	53.02 g	17.25 g	21.19 g	27.79 g	7.47 g	40.84 g	15.98 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.65 g	0.00 g	1.85 g	52.47 g	0.00 g	6.28 g	50.66 g	0.00 g	6.32 g	52.02 g	0.00 g	2.70 g	50.05 g	0.00 g	6.38 g		

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka diab 40 CH			Csontleves cérnametéllel diab 40 CH, Cukkinifőzelék 40 CH, Főtt virsli			Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM			Paradicsomleves cukormentes, Rakott karfiol 40 CH			Csurgatott tojásleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 40 CH		
		Energia: 408.01 Kcal / 1,705.48 KJ			Energia: 574.42 Kcal / 2,401.08 KJ			Energia: 786.74 Kcal / 3,288.57 KJ			Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 KJ			Energia: 467.26 Kcal / 1,953.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		18.92 g	17.84 g	5.11 g	26.22 g	33.40 g	11.84 g	37.64 g	51.52 g	17.09 g	16.31 g	21.50 g	5.50 g	39.62 g	15.88 g	3.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.95 g	0.00 g	1.80 g	41.42 g	0.00 g	5.76 g	41.79 g	0.00 g	6.07 g	42.72 g	0.00 g	2.41 g	40.39 g	0.00 g	5.49 g		

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (cukormentes)			Csontleves cérnametélttel, Cukkinifőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM			Zöldségleves, Rakott karfiol			Csurgatott tojásleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás CM		
		Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ			Energia: 707.87 Kcal / 2,958.90 KJ			Energia: 951.80 Kcal / 3,978.52 KJ			Energia: 810.04 Kcal / 3,385.97 KJ			Energia: 535.22 Kcal / 2,237.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		26.36 g	23.75 g	5.70 g	34.36 g	30.77 g	11.09 g	42.15 g	55.34 g	17.50 g	28.42 g	50.62 g	12.00 g	41.45 g	16.03 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.12 g	0.00 g	2.12 g	72.40 g	0.00 g	5.29 g	69.97 g	0.00 g	5.57 g	60.39 g	0.00 g	1.96 g	54.88 g	0.00 g	6.83 g		








Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (cukormentes), Alma	Csontleves cérnametélttel, Cukkinifőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Rakott karfiol	Gyümölcslé, Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás CM										
		Energia: 716.40 Kcal / 2,994.55 KJ	Energia: 707.87 Kcal / 2,958.90 KJ	Energia: 951.80 Kcal / 3,978.52 KJ	Energia: 714.07 Kcal / 2,984.81 KJ	Energia: 779.46 Kcal / 3,258.14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.08 g	24.47 g	5.70 g	34.36 g	30.77 g	11.09 g	42.15 g	55.34 g	17.50 g	28.53 g	37.23 g	10.42 g	34.78 g	22.61 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.72 g	0.00 g	2.14 g	72.40 g	0.00 g	5.29 g	69.97 g	0.00 g	5.57 g	65.98 g	0.00 g	3.14 g	105.96 g	0.00 g	6.29 g		



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Csontleves cérnametélttel, Cukkinifőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves , Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves, Rakott karfiol	Gyümölcslé , Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 740.91 Kcal / 3,097.00 KJ	Energia: 707.87 Kcal / 2,958.90 KJ	Energia: 951.80 Kcal / 3,978.52 KJ	Energia: 754.22 Kcal / 3,152.64 KJ	Energia: 819.50 Kcal / 3,425.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.83 g	24.32 g	5.70 g	34.36 g	30.77 g	11.09 g	42.15 g	55.34 g	17.50 g	28.53 g	37.23 g	10.42 g	35.32 g	22.65 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.41 g	14.99 g	2.14 g	72.40 g	0.00 g	5.29 g	69.97 g	0.00 g	5.57 g	75.97 g	9.99 g	3.14 g	115.21 g	5.00 g	6.78 g		
																



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Csontleves cérnametéllel, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves , Rakott karfiol tejmentes	Gyümölcslé , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 776.63 Kcal / 3,246.31 KJ	Energia: 673.81 Kcal / 2,816.53 KJ	Energia: 995.93 Kcal / 4,162.99 KJ	Energia: 766.66 Kcal / 3,204.64 KJ	Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.08 g	24.47 g	5.70 g	31.93 g	28.20 g	9.54 g	45.57 g	54.85 g	16.45 g	29.41 g	42.63 g	7.42 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.71 g	14.99 g	2.14 g	72.58 g	9.99 g	4.91 g	78.55 g	5.99 g	6.14 g	65.84 g	0.04 g	1.99 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g		





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka GM, Alma			Csontleves GM, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Paradicsomleves GM, Rakott karfiol GM tejmentes			Gyümölcsle , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 888.50 Kcal / 3,713.93 KJ			Energia: 697.65 Kcal / 2,916.18 KJ			Energia: 946.94 Kcal / 3,958.21 KJ			Energia: 701.40 Kcal / 2,931.85 KJ			Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.88 g	25.67 g	5.90 g	28.98 g	35.56 g	11.16 g	42.09 g	51.47 g	15.25 g	27.17 g	29.11 g	5.81 g	38.10 g	8.19 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.71 g	9.99 g	2.28 g	64.12 g	2.19 g	5.27 g	77.43 g	5.99 g	5.78 g	81.67 g	10.04 g	3.18 g	78.06 g	5.00 g	7.12 g		

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

