

Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00010) Tej-tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány tejmentes, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves , Sárgarépafozélék tejmentes, Sült pulykamell csíkok, Körte			Karfiolleves, Ananászos csirkeragu tejmentes, Párolt rizs			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
		Energia: 853.49 Kcal / 3,567.59 KJ			Energia: 852.72 Kcal / 3,564.37 KJ			Energia: 729.81 Kcal / 3,050.61 KJ			Energia: 666.47 Kcal / 2,785.84 KJ			Energia: 684.47 Kcal / 2,861.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.77 g	23.48 g	3.79 g	41.75 g	29.17 g	5.98 g	33.03 g	33.68 g	6.51 g	39.03 g	11.29 g	1.37 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.09 g	14.99 g	3.83 g	106.23 g	0.00 g	5.98 g	74.59 g	5.00 g	5.77 g	101.76 g	3.98 g	3.21 g	74.43 g	9.99 g	5.91 g	
	(00011) Tej, hal, szója,mogy. és egyébment	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Gyümölcsle , Mustáros sertéstokány tejmentes, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves , Sárgarépafozélék tejmentes, Sült pulykamell csíkok, Körte			Karfiolleves, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
		Energia: 853.49 Kcal / 3,567.59 KJ			Energia: 729.81 Kcal / 3,050.61 KJ			Energia: 729.81 Kcal / 3,050.61 KJ			Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ			Energia: 684.47 Kcal / 2,861.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.77 g		23.48 g	3.79 g	31.54 g	24.86 g	5.31 g	33.03 g	33.68 g	6.51 g	39.25 g	15.97 g	1.90 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
125.09 g	14.99 g	3.83 g	94.30 g	0.00 g	3.53 g	74.59 g	5.00 g	5.77 g	94.80 g	0.00 g	3.22 g	74.43 g	9.99 g	5.91 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves, Sárgarépafozélék mir., Sült füstölt sertéscomb, Körte			Karfiolleves, Ananászos sertésragu, Petrezselymes rizs			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g			
	Energia: 853.49 Kcal / 3,567.59 KJ			Energia: 870.99 Kcal / 3,640.74 KJ			Energia: 682.40 Kcal / 2,852.43 KJ			Energia: 696.51 Kcal / 2,911.41 KJ			Energia: 684.47 Kcal / 2,861.08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33.77 g	23.48 g	3.79 g	42.37 g	29.86 g	5.98 g	33.12 g	26.43 g	3.74 g	36.56 g	19.68 g	4.12 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
125.09 g	14.99 g	3.83 g	108.61 g	0.00 g	6.18 g	78.02 g	0.00 g	10.49 g	94.32 g	3.98 g	3.52 g	74.43 g	9.99 g	5.91 g		





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00012) Tojás-, szárnyasmentes					
	(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes					
	Tárkonyos sertésraguleves (zellermentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Sárgaborsó leves, Tejfölös sertéstokány, Petrezselymes rizs	Magyaros burgonyaleves, Sárgarépafozelék tejmentes, Sült pulykamell csíkok, Körte	Karfiolleves (zellermentes), Ananászos csirkeragu tejmentes, Párolt rizs	Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g, Almaleves	
	Energia: 757.54 Kcal / 3,166.52 KJ	Energia: 875.76 Kcal / 3,660.68 KJ	Energia: 729.81 Kcal / 3,050.61 KJ	Energia: 663.69 Kcal / 2,774.22 KJ	Energia: 625.25 Kcal / 2,613.55 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	34.23 g 25.09 g 6.11 g	42.25 g 31.15 g 7.09 g	33.03 g 33.68 g 6.51 g	38.90 g 11.26 g 1.37 g	37.64 g 22.27 g 6.06 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	97.35 g 14.99 g 2.32 g	107.00 g 0.00 g 6.00 g	74.59 g 5.00 g 5.77 g	101.31 g 3.98 g 3.19 g	66.96 g 9.99 g 4.28 g	
	(00014) Tej, tojás, paradicsom, banánm	Tárkonyos sertésraguleves (zellermentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány tejmentes, Petrezselymes rizs	Magyaros burgonyaleves, Sárgarépafozelék tejmentes, Sült pulykamell csíkok, Körte	Karfiolleves, Ananászos csirkeragu tejmentes, Párolt rizs	Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g, Almaleves tejmentes
Energia: 757.54 Kcal / 3,166.52 KJ	Energia: 852.72 Kcal / 3,564.37 KJ	Energia: 729.81 Kcal / 3,050.61 KJ	Energia: 666.47 Kcal / 2,785.84 KJ	Energia: 593.24 Kcal / 2,479.74 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
34.23 g 25.09 g 6.11 g	41.75 g 29.17 g 5.98 g	33.03 g 33.68 g 6.51 g	39.03 g 11.29 g 1.37 g	36.94 g 19.52 g 4.52 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
97.35 g 14.99 g 2.32 g	106.23 g 0.00 g 5.98 g	74.59 g 5.00 g 5.77 g	101.76 g 3.98 g 3.21 g	65.88 g 9.99 g 4.25 g		





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00014) Tej, tojás, paradicsom, banánm																																																																	
	(00015) Tej-és cukormentes	<p>Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes), Alma</p> <p>Energia: 793.26 Kcal / 3,315.83 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33.77 g</td><td>23.48 g</td><td>3.79 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>110.10 g</td><td>0.00 g</td><td>3.83 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33.77 g	23.48 g	3.79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	110.10 g	0.00 g	3.83 g	<p>Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány tejmentes, Petrezselymes rizs</p> <p>Energia: 870.99 Kcal / 3,640.74 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>42.37 g</td><td>29.86 g</td><td>5.98 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>108.61 g</td><td>0.00 g</td><td>6.18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	42.37 g	29.86 g	5.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	108.61 g	0.00 g	6.18 g	<p>Magyaros burgonyaleves, Sárgarépa-főz. tej és cukormentes, Sült pulykamell csíkok, Körte</p> <p>Energia: 709.73 Kcal / 2,966.67 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33.03 g</td><td>33.68 g</td><td>6.51 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>69.59 g</td><td>0.00 g</td><td>5.77 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33.03 g	33.68 g	6.51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	69.59 g	0.00 g	5.77 g	<p>Karfiolleves, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu</p> <p>Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>39.25 g</td><td>15.97 g</td><td>1.90 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>94.80 g</td><td>0.00 g</td><td>3.22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39.25 g	15.97 g	1.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94.80 g	0.00 g	3.22 g	<p>Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g</p> <p>Energia: 644.32 Kcal / 2,693.26 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>40.37 g</td><td>24.64 g</td><td>5.09 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>64.44 g</td><td>0.00 g</td><td>5.91 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40.37 g	24.64 g	5.09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64.44 g	0.00 g	5.91 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
33.77 g	23.48 g	3.79 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
110.10 g	0.00 g	3.83 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
42.37 g	29.86 g	5.98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
108.61 g	0.00 g	6.18 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
33.03 g	33.68 g	6.51 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
69.59 g	0.00 g	5.77 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
39.25 g	15.97 g	1.90 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
94.80 g	0.00 g	3.22 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
40.37 g	24.64 g	5.09 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
64.44 g	0.00 g	5.91 g																																																																
(00016) Tejmentes, fruktózzzegény	<p>Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)</p> <p>Energia: 730.64 Kcal / 3,054.08 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33.05 g</td><td>22.76 g</td><td>3.79 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>97.50 g</td><td>0.00 g</td><td>3.81 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33.05 g	22.76 g	3.79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	97.50 g	0.00 g	3.81 g	<p>Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány tejmentes, Petrezselymes rizs</p> <p>Energia: 870.99 Kcal / 3,640.74 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>42.37 g</td><td>29.86 g</td><td>5.98 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>108.61 g</td><td>0.00 g</td><td>6.18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	42.37 g	29.86 g	5.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	108.61 g	0.00 g	6.18 g	<p>Magyaros burgonyaleves, Sárgarépa-főzelék tej és cukormentes, Sült pulykamell csíkok</p> <p>Energia: 664.35 Kcal / 2,776.98 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33.02 g</td><td>34.93 g</td><td>6.90 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>55.59 g</td><td>0.00 g</td><td>6.09 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33.02 g	34.93 g	6.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	55.59 g	0.00 g	6.09 g	<p>Karfiolleves, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu</p> <p>Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>39.25 g</td><td>15.97 g</td><td>1.90 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>94.80 g</td><td>0.00 g</td><td>3.22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39.25 g	15.97 g	1.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94.80 g	0.00 g	3.22 g	<p>Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g</p> <p>Energia: 644.32 Kcal / 2,693.26 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>40.37 g</td><td>24.64 g</td><td>5.09 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>64.44 g</td><td>0.00 g</td><td>5.91 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40.37 g	24.64 g	5.09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64.44 g	0.00 g	5.91 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
33.05 g	22.76 g	3.79 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
97.50 g	0.00 g	3.81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
42.37 g	29.86 g	5.98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
108.61 g	0.00 g	6.18 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
33.02 g	34.93 g	6.90 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
55.59 g	0.00 g	6.09 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
39.25 g	15.97 g	1.90 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
94.80 g	0.00 g	3.22 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
40.37 g	24.64 g	5.09 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
64.44 g	0.00 g	5.91 g																																																																



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00020) Gluténmentes	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM, Alma			Sárgaborsó leves GM, Mustáros sertéstokány GM, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves GM, Sárgarépafozelék GM, Sült pulykamell csíkok, Körte			Magyaros karfiolleves GM, Ananászos csirkeragu GM, Párolt rizs			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
		Energia: 785.42 Kcal / 3,283.06 KJ			Energia: 880.39 Kcal / 3,680.03 KJ			Energia: 744.17 Kcal / 3,110.63 KJ			Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ			Energia: 683.74 Kcal / 2,858.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.46 g	23.67 g	3.93 g	40.36 g	31.67 g	7.09 g	31.20 g	35.44 g	6.98 g	37.00 g	11.15 g	1.38 g	39.69 g	24.68 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	115.15 g 13.99 g 3.90 g			108.89 g 0.00 g 6.21 g			75.56 g 5.19 g 6.60 g			101.09 g 4.03 g 3.22 g			74.75 g 10.39 g 5.92 g			
	(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM, Alma			Sárgaborsó leves GM, Mustáros sertéstokány GM, tejszínes, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves GM, Sárgarépafozelék GM, tejszínes, Sült pulykamell csíkok, Körte			Magyaros karfiolleves GM, Ananászos csirkeragu GM, tejszínes, Párolt rizs			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
		Energia: 825.21 Kcal / 3,449.38 KJ			Energia: 857.35 Kcal / 3,583.72 KJ			Energia: 695.57 Kcal / 2,907.48 KJ			Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ			Energia: 673.42 Kcal / 2,814.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.12 g	23.93 g	3.95 g	39.86 g	29.69 g	5.98 g	29.93 g	35.12 g	6.93 g	37.00 g	11.15 g	1.38 g	38.63 g	24.61 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.69 g 14.49 g 3.93 g			108.12 g 0.00 g 6.18 g			65.86 g 5.00 g 6.10 g			101.09 g 4.03 g 3.22 g			73.42 g 10.39 g 5.92 g				
(00022) Glutén-, tejszínes, fruktózszegény	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka (GM, cukormentes)			Sárgaborsó leves GM, Mustáros sertéstokány GM, tejszínes, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves GM, Sárgarépafoz. GM, tejsz, cukorm, Sült pulykamell csíkok			Magyaros karfiolleves GM, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves GM, cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g			
	Energia: 757.25 Kcal / 3,165.31 KJ			Energia: 857.35 Kcal / 3,583.72 KJ			Energia: 596.01 Kcal / 2,491.32 KJ			Energia: 679.45 Kcal / 2,840.10 KJ			Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.80 g	23.41 g	3.96 g	39.86 g	29.69 g	5.98 g	29.33 g	34.67 g	6.93 g	38.18 g	15.99 g	1.92 g	38.63 g	24.61 g	5.11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
108.80 g 5.00 g 3.92 g			108.12 g 0.00 g 6.18 g			42.86 g 0.00 g 6.09 g			95.56 g 0.45 g 3.23 g			63.43 g 0.40 g 5.92 g				





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00022) Glutén-, tejszentes, fruktózszegény					
	(00023) Glut,tej,toj,mag,szója,burg,mentés	Tárkonyos sertésraguleves GM, tejszentes, Káposztás kocka GM, tojásmentes	Mustáros sertéstokány GM, tejszentes, Gyümölcsle, Főtt tészta tojásmentes GM	Kertészleves GM, Sárgarépa-főzelék GM, tejszentes, Sült pulykamell csíkok, Körte	Magyaros karfiollevés GM, Petrezselymes köles, Provence-i csirkeragu	Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Vegyes zöldsökret (friss)
	Energia: 656.92 Kcal / 2,745.93 KJ	Energia: 665.54 Kcal / 2,781.96 KJ	Energia: 561.74 Kcal / 2,348.07 KJ	Energia: 622.16 Kcal / 2,600.63 KJ	Energia: 859.29 Kcal / 3,591.83 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Káposztás kocka, Alföldi gulyásleves GM burg.ment.	Mustáros sertéstokány GM 55 CH, Petrezselymes rizs, Csurgatott tojásleves GM 55 CH	Kertészleves GM, Zöldbabfőzelék GM 55 CH, Sült pulykamell csíkok, Körte	Magyaros karfiollevés GM, Párolt rizs 55 CH, Provence-i csirkeragu	Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g	
Energia: 496.31 Kcal / 2,074.58 KJ	Energia: 554.62 Kcal / 2,318.31 KJ	Energia: 606.47 Kcal / 2,535.04 KJ	Energia: 414.48 Kcal / 1,732.53 KJ	Energia: 589.04 Kcal / 2,462.19 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Káposztás kocka GM 50 CH, Alföldi gulyásleves GM 50 CH	Mustáros sertéstokány GM 50 CH, Petrezselymes rizs 50 CH, Csurgatott tojásleves GM 50 CH	Kertészleves GM, Zöldbabfőzelék GM 50 CH, Sült pulykamell csikok, Körte	Magyaros karfiolleves GM, Párolt rizs 50 CH, Provence-i csirkeragu	Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g
		Energia: 461.06 Kcal / 1,927.23 KJ	Energia: 465.53 Kcal / 1,945.92 KJ	Energia: 571.83 Kcal / 2,390.25 KJ	Energia: 361.48 Kcal / 1,510.99 KJ	Energia: 544.83 Kcal / 2,277.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.01 g 18.77 g 3.46 g	20.15 g 21.01 g 4.62 g	30.04 g 28.25 g 6.11 g	18.19 g 9.99 g 1.15 g	36.63 g 22.97 g 4.92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	51.34 g 2.40 g 3.64 g	49.24 g 0.00 g 3.03 g	49.57 g 0.50 g 3.58 g	49.81 g 0.45 g 1.98 g	47.43 g 0.40 g 4.73 g	
	(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Káposztás kocka GM, 45 CH, Alföldi gulyásleves GM 45 CH	Mustáros sertéstokány GM 45 CH, Petrezselymes rizs, Csurgatott tojásleves GM 45 CH	Kertészleves GM, Zöldbabfőzelék GM 45 CH, Sült pulykamell csikok, Körte	Magyaros karfiolleves GM, Párolt rizs 45 CH, Provence-i csirkeragu	Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g
		Energia: 420.83 Kcal / 1,759.07 KJ	Energia: 432.72 Kcal / 1,808.77 KJ	Energia: 554.51 Kcal / 2,317.85 KJ	Energia: 344.13 Kcal / 1,438.46 KJ	Energia: 522.72 Kcal / 2,184.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
20.45 g 17.75 g 3.35 g		19.31 g 20.49 g 4.57 g	29.56 g 27.46 g 5.90 g	17.83 g 9.80 g 1.13 g	36.13 g 22.56 g 4.88 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44.33 g 2.00 g 3.58 g	42.97 g 0.00 g 2.92 g	47.53 g 0.50 g 3.43 g	46.31 g 0.45 g 1.94 g	43.43 g 0.40 g 4.44 g		
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM, Alma	Mustáros sertéstokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Gyümölcslé	Magyaros burgonyaleves GM, Sárgarépa-főzelék GM, tejmentes, Sült pulykamell csikok, Körte	Magyaros karfiolleves GM, Ananászos csirkeragu GM, tejmentes, Párolt rizs	Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g	
	Energia: 825.21 Kcal / 3,449.38 KJ	Energia: 698.45 Kcal / 2,919.52 KJ	Energia: 695.57 Kcal / 2,907.48 KJ	Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ	Energia: 673.42 Kcal / 2,814.90 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	26.12 g 23.93 g 3.95 g	30.12 g 22.88 g 5.09 g	29.93 g 35.12 g 6.93 g	37.00 g 11.15 g 1.38 g	38.63 g 24.61 g 5.11 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

	123.69 g	14.49 g	3.93 g	92.22 g	0.00 g	3.23 g	65.86 g	5.00 g	6.10 g	101.09 g	4.03 g	3.22 g	73.42 g	10.39 g	5.92 g
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	Tárkonyos sertésraguleves GM, tejmentes, Káposztás kocka GM, tojásmentes			Sárgaborsó leves GM, Mustáros sertéstokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves GM, Sárgarépa-főz. GM, tejmentes, Sült pulykamell csíkok, Körte			Magyaros karfiolleves GM, Ananászos csirkeragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g, Almaleves GM tejmentes		
	Energia: 656.92 Kcal / 2,745.93 KJ			Energia: 857.35 Kcal / 3,583.72 KJ			Energia: 744.10 Kcal / 3,110.34 KJ			Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ			Energia: 616.09 Kcal / 2,575.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.65 g	21.14 g	3.74 g	39.86 g	29.69 g	5.98 g	33.33 g	36.62 g	7.74 g	37.00 g	11.15 g	1.38 g	36.98 g	19.68 g	4.52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.82 g	4.60 g	2.42 g	108.12 g	0.00 g	6.18 g	71.16 g	5.00 g	6.23 g	101.09 g	4.03 g	3.22 g	71.41 g	10.79 g	4.25 g	
<b>(00030) Diabetikus-70 g CH</b>	Káposztás kocka diab 70 CH, Alföldi gulyásleves diab. 70 CH			Csurgatott tojásleves, Mustáros sertéstokány 70 CH, Petrezselymes rizs 70 CH			Kertészleves, Zöldbabfőzelék 70 CH, Sült pulykamell csíkok, Körte			Karfiolleves, Párolt rizs 70 CH, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
	Energia: 582.70 Kcal / 2,435.69 KJ			Energia: 693.01 Kcal / 2,896.78 KJ			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ			Energia: 521.01 Kcal / 2,177.82 KJ			Energia: 688.54 Kcal / 2,878.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.49 g	21.45 g	3.67 g	33.94 g	31.74 g	7.54 g	33.84 g	29.91 g	6.51 g	29.25 g	12.97 g	1.51 g	41.37 g	25.46 g	5.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.60 g	0.00 g	3.73 g	68.21 g	0.00 g	4.59 g	55.22 g	0.00 g	3.88 g	71.92 g	0.00 g	2.59 g	72.44 g	0.00 g	6.50 g	
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	Káposztás kocka diab 60 CH, Alföldi gulyásleves diab. 60 CH			Csurgatott tojásleves, Mustáros sertéstokány 60 CH, Petrezselymes rizs 60 CH			Kertészleves, Zöldbabfőzelék 60 CH, Sült pulykamell csíkok, Körte			Karfiolleves, Párolt rizs 60 CH, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g 60 CH		
	Energia: 541.74 Kcal / 2,264.47 KJ			Energia: 566.96 Kcal / 2,369.89 KJ			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ			Energia: 441.52 Kcal / 1,845.55 KJ			Energia: 622.20 Kcal / 2,600.80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.															
	27.25 g	20.46 g	3.57 g	26.49 g	25.46 g	5.80 g	33.84 g	29.91 g	6.51 g	24.25 g	11.47 g	1.32 g	39.87 g	24.22 g	5.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.90 g	0.00 g	3.67 g	58.33 g	0.00 g	3.85 g	55.22 g	0.00 g	3.88 g	60.49 g	0.00 g	2.27 g	60.44 g	0.00 g	5.61 g
<b>(00032)</b> <b>Diabetikus-50 g</b> <b>CH</b>	Káposztás kocka diab 50 CH, Alföldi gulyásleves diab. 50 CH			Csurgatott tojásleves, Mustáros sertéstokány 50 CH, Petrezselymes rizs 50 CH			Kertészleves, Zöldbabfőzelék 50 CH, Sült pulykamell csíkok, Körte			Karfiolleves, Párolt rizs 50 CH, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g 50 CH		
	Energia: 459.82 Kcal / 1,922.05 KJ			Energia: 471.99 Kcal / 1,972.92 KJ			Energia: 586.49 Kcal / 2,451.53 KJ			Energia: 362.03 Kcal / 1,513.29 KJ			Energia: 555.87 Kcal / 2,323.54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.77 g	18.49 g	3.37 g	21.23 g	21.09 g	4.62 g	32.49 g	28.31 g	6.10 g	19.26 g	9.97 g	1.13 g	38.37 g	22.99 g	4.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.51 g	0.00 g	3.56 g	49.64 g	0.00 g	3.32 g	50.75 g	0.00 g	3.58 g	49.05 g	0.00 g	1.97 g	48.44 g	0.00 g	4.72 g	
<b>(00034)</b> <b>Diabetikus-40 g</b> <b>CH</b>	Káposztás kocka diab 40 CH, Alföldi gulyásleves diab. 40 CH			Csurgatott tojásleves, Mustáros sertéstokány 40 CH, Petrezselymes rizs 40 CH			Kertészleves, Zöldbabfőzelék 40 CH, Sült pulykamell csíkok			Karfiolleves, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g 40 CH		
	Energia: 418.86 Kcal / 1,750.83 KJ			Energia: 439.18 Kcal / 1,835.77 KJ			Energia: 545.07 Kcal / 2,278.39 KJ			Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ			Energia: 511.65 Kcal / 2,138.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.53 g	17.51 g	3.28 g	20.38 g	20.56 g	4.56 g	33.24 g	29.46 g	6.51 g	39.25 g	15.97 g	1.90 g	37.37 g	22.17 g	4.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.82 g	0.00 g	3.51 g	43.36 g	0.00 g	3.21 g	37.22 g	0.00 g	3.87 g	94.80 g	0.00 g	3.22 g	40.44 g	0.00 g	4.12 g	





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

(00035) Diabetikus-35 g CH	Tárkonyos sertésraguleves 40 CH, Káposztás kocka diab 35 CH			Csurgatott tojásleves, Mustáros sertéstokány 35 CH, Petrezselymes rizs 35 CH			Kertészleves, Zöldbabfőzelék 40 CH, Sült pulykamell csíkok			Karfiolleves, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g 35 CH		
	Energia: 637.55 Kcal / 2,664.96 KJ			Energia: 375.28 Kcal / 1,568.67 KJ			Energia: 545.07 Kcal / 2,278.39 KJ			Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ			Energia: 489.54 Kcal / 2,046.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.35 g	20.62 g	3.60 g	17.33 g	18.11 g	3.94 g	33.24 g	29.46 g	6.51 g	39.25 g	15.97 g	1.90 g	36.87 g	21.76 g	4.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
80.42 g	0.60 g	2.33 g	35.87 g	0.00 g	2.88 g	37.22 g	0.00 g	3.87 g	94.80 g	0.00 g	3.22 g	36.44 g	0.00 g	3.83 g	
(00040) Fruktózzsегény	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)			Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány tejmentes, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves, Sárgarépa-főzelék cukormentes, Sült pulykamell csíkok			Karfiolleves, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
	Energia: 730.64 Kcal / 3,054.08 KJ			Energia: 870.99 Kcal / 3,640.74 KJ			Energia: 664.35 Kcal / 2,776.98 KJ			Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ			Energia: 644.32 Kcal / 2,693.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.05 g	22.76 g	3.79 g	42.37 g	29.86 g	5.98 g	33.02 g	34.93 g	6.90 g	39.25 g	15.97 g	1.90 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97.50 g	0.00 g	3.81 g	108.61 g	0.00 g	6.18 g	55.59 g	0.00 g	6.09 g	94.80 g	0.00 g	3.22 g	64.44 g	0.00 g	5.91 g	
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes), Alma			Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves, Sárgarépa-főzelék cukormentes, Sült pulykamell csíkok			Karfiolleves, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
	Energia: 793.26 Kcal / 3,315.83 KJ			Energia: 894.03 Kcal / 3,737.05 KJ			Energia: 664.35 Kcal / 2,776.98 KJ			Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ			Energia: 644.32 Kcal / 2,693.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.77 g	23.48 g	3.79 g	42.87 g	31.84 g	7.09 g	33.02 g	34.93 g	6.90 g	39.25 g	15.97 g	1.90 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
110.10 g	0.00 g	3.83 g	109.38 g	0.00 g	6.21 g	55.59 g	0.00 g	6.09 g	94.80 g	0.00 g	3.22 g	64.44 g	0.00 g	5.91 g	



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

	Energia: 853.49 Kcal / 3,567.59 Kj			Energia: 735.27 Kcal / 3,073.43 Kj			Energia: 792.37 Kcal / 3,312.11 Kj			Energia: 661.10 Kcal / 2,763.40 Kj			Energia: 684.47 Kcal / 2,861.08 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
<b>(00042)</b> Szója,ol.mag,hüvely,egyébmentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Gyümölcsle , Mustáros sertéstokány, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves, Sárgarépa főzelék mir., Sült pulykamell csíkok, Körte			Karfiolleves, Petrezselymes rizs, Provence-i csirkeragu			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
	33.77 g	23.48 g	3.79 g	31.82 g	24.94 g	6.20 g	37.02 g	36.88 g	7.72 g	40.48 g	17.26 g	2.01 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g
	125.09 g	14.99 g	3.83 g	95.03 g	0.00 g	3.26 g	78.89 g	0.00 g	6.23 g	87.46 g	0.00 g	3.51 g	74.43 g	9.99 g	5.91 g
<b>(00043)</b> Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka			Sárgaborsó leves, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves, Sárgarépa főzelék mir., Sült pulykamell csíkok			Karfiolleves, Ananász csirkeragu, Párolt rizs			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 200 g		
	35.10 g	23.94 g	3.91 g	42.87 g	31.84 g	7.09 g	36.42 g	36.43 g	7.72 g	39.39 g	15.60 g	3.87 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g
	125.63 g	17.98 g	3.93 g	109.38 g	0.00 g	6.21 g	60.89 g	0.00 g	6.22 g	108.73 g	11.28 g	3.23 g	74.43 g	9.99 g	5.91 g

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Dietetikus

