

Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs
		Energia: 798.70 Kcal / 3,338.57 KJ	Energia: 569.57 Kcal / 2,380.80 KJ	Energia: 747.09 Kcal / 3,122.84 KJ	Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ	Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.82 g 26.69 g 6.55 g	41.00 g 7.24 g 0.96 g	41.09 g 25.36 g 5.09 g	37.61 g 27.81 g 6.01 g	36.29 g 23.90 g 4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	108.91 g 14.99 g 2.29 g	89.39 g 3.98 g 3.17 g	87.03 g 9.99 g 5.93 g	90.33 g 0.00 g 6.11 g	93.33 g 0.00 g 4.81 g	
	(00011) Tej,szója,mogy. és egyébment	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs
		Energia: 798.70 Kcal / 3,338.57 KJ	Energia: 569.57 Kcal / 2,380.80 KJ	Energia: 747.09 Kcal / 3,122.84 KJ	Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ	Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
29.82 g 26.69 g 6.55 g		41.00 g 7.24 g 0.96 g	41.09 g 25.36 g 5.09 g	37.61 g 27.81 g 6.01 g	36.29 g 23.90 g 4.19 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
108.91 g 14.99 g 2.29 g	89.39 g 3.98 g 3.17 g	87.03 g 9.99 g 5.93 g	90.33 g 0.00 g 6.11 g	93.33 g 0.00 g 4.81 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)	Zöldségkrémleves , Ananászos sertésragu, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Lebbencsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Sertéssült, Narancs	
	Energia: 798.70 Kcal / 3,338.57 KJ	Energia: 618.51 Kcal / 2,585.37 KJ	Energia: 747.09 Kcal / 3,122.84 KJ	Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ	Energia: 830.88 Kcal / 3,473.08 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	29.82 g 26.69 g 6.55 g	37.30 g 14.34 g 3.60 g	41.09 g 25.36 g 5.09 g	37.61 g 27.81 g 6.01 g	41.01 g 30.33 g 6.56 g	



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	108.91 g	14.99 g	2.29 g	89.29 g	3.98 g	3.19 g	87.03 g	9.99 g	5.93 g	90.33 g	0.00 g	6.11 g	95.17 g	0.00 g	6.02 g
(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes	Káposztás kocka (tojásmentes), Alföldi gulyásleves (zellermentes)			Zöldségkrémleves zellermentes, Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Karalábéleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma			Karfiolleves (zellermentes), Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklassaláta			Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs		
	Energia: 744.55 Kcal / 3,112.22 KJ			Energia: 566.48 Kcal / 2,367.89 KJ			Energia: 642.10 Kcal / 2,683.98 KJ			Energia: 754.44 Kcal / 3,153.56 KJ			Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31.22 g	22.51 g	3.79 g	40.86 g	7.21 g	0.96 g	41.73 g	23.05 g	4.85 g	37.48 g	27.78 g	6.01 g	36.29 g	23.90 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.44 g	14.99 g	3.77 g	88.89 g	3.98 g	3.15 g	67.12 g	0.00 g	5.86 g	89.88 g	0.00 g	6.09 g	93.33 g	0.00 g	4.81 g	
(00014) Tej, tojás, paradicsom, banánm	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Karalábéleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma			Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklassaláta			Lebbencsleves paradicsommentes, Parajfőzelék, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs		
	Energia: 798.70 Kcal / 3,338.57 KJ			Energia: 569.57 Kcal / 2,380.80 KJ			Energia: 642.10 Kcal / 2,683.98 KJ			Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ			Energia: 741.83 Kcal / 3,100.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.82 g	26.69 g	6.55 g	41.00 g	7.24 g	0.96 g	41.73 g	23.05 g	4.85 g	37.61 g	27.81 g	6.01 g	36.05 g	23.85 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.91 g	14.99 g	2.29 g	89.39 g	3.98 g	3.17 g	67.12 g	0.00 g	5.86 g	90.33 g	0.00 g	6.11 g	92.57 g	0.00 g	4.79 g	
(00015) Tej-és cukormentes	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)			Zöldségkrémleves , Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma			Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklassaláta			Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs		



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

	Energia: 694.92 Kcal / 2,904.77 KJ			Energia: 586.31 Kcal / 2,450.78 KJ			Energia: 706.94 Kcal / 2,955.01 KJ			Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ			Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
(00015) Tej-és cukormentes	31.80 g	22.61 g	3.79 g	40.72 g	13.45 g	1.57 g	41.09 g	25.36 g	5.09 g	37.61 g	27.81 g	6.01 g	36.29 g	23.90 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90.20 g	0.00 g	3.81 g	80.12 g	0.00 g	3.46 g	77.04 g	0.00 g	5.93 g	90.33 g	0.00 g	6.11 g	93.33 g	0.00 g	4.81 g
(00016) Tejmentes, fruktózszegény	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)			Zöldségkrémleves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya			Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb, Főtt burgonya		
	Energia: 694.92 Kcal / 2,904.77 KJ			Energia: 586.31 Kcal / 2,450.78 KJ			Energia: 644.32 Kcal / 2,693.26 KJ			Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ			Energia: 671.76 Kcal / 2,807.96 KJ		
	31.80 g	22.61 g	3.79 g	40.72 g	13.45 g	1.57 g	40.37 g	24.64 g	5.09 g	37.61 g	27.81 g	6.01 g	35.21 g	23.54 g	4.19 g
	90.20 g	0.00 g	3.81 g	80.12 g	0.00 g	3.46 g	64.44 g	0.00 g	5.91 g	90.33 g	0.00 g	6.11 g	78.03 g	0.00 g	4.80 g
(00019) Tej- és halmentes	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya, Alma			Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb, Főtt burgonya, Narancs		
	Energia: 798.70 Kcal / 3,338.57 KJ			Energia: 569.57 Kcal / 2,380.80 KJ			Energia: 747.09 Kcal / 3,122.84 KJ			Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ			Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ		
	29.82 g	26.69 g	6.55 g	41.00 g	7.24 g	0.96 g	41.09 g	25.36 g	5.09 g	37.61 g	27.81 g	6.01 g	36.29 g	23.90 g	4.19 g
	108.91 g	14.99 g	2.29 g	89.39 g	3.98 g	3.17 g	87.03 g	9.99 g	5.93 g	90.33 g	0.00 g	6.11 g	93.33 g	0.00 g	4.81 g
(00020)				Zöldségkrémleves,			Paradicsomleves GM,			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás			Lebbencsleves GM,		



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

Gluténmentes	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Ananászos csirkeragu GM, Petrezselymes köles	Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma	sertésragu GM, Petrezselymes rizs, Cékklasaláta	Parajfőzelék GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs
	Energia: 722.80 Kcal / 3,021.30 Kj	Energia: 563.77 Kcal / 2,356.56 Kj	Energia: 736.04 Kcal / 3,076.65 Kj	Energia: 685.36 Kcal / 2,864.80 Kj	Energia: 782.64 Kcal / 3,271.44 Kj
	Fehérje 24.74 g Zsír 22.95 g T.Zsír 3.93 g Szénhidrát 102.55 g	Fehérje 38.09 g Zsír 8.88 g T.Zsír 1.48 g Szénhidrát 82.98 g	Fehérje 39.35 g Zsír 25.33 g T.Zsír 5.11 g Szénhidrát 86.02 g	Fehérje 33.27 g Zsír 26.24 g T.Zsír 5.67 g Szénhidrát 80.29 g	Fehérje 37.08 g Zsír 25.32 g T.Zsír 5.05 g Szénhidrát 98.27 g
(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu GM, tejszínes, Petrezselymes köles	Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma	Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs, Cékklasaláta	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, tejszínes, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs
	Energia: 727.78 Kcal / 3,042.12 Kj	Energia: 563.77 Kcal / 2,356.56 Kj	Energia: 736.04 Kcal / 3,076.65 Kj	Energia: 717.77 Kcal / 3,000.28 Kj	Energia: 734.11 Kcal / 3,068.58 Kj
	Fehérje 25.00 g Zsír 23.01 g T.Zsír 3.93 g Szénhidrát 103.39 g	Fehérje 38.09 g Zsír 8.88 g T.Zsír 1.48 g Szénhidrát 82.98 g	Fehérje 39.35 g Zsír 25.33 g T.Zsír 5.11 g Szénhidrát 86.02 g	Fehérje 33.70 g Zsír 26.50 g T.Zsír 5.69 g Szénhidrát 87.23 g	Fehérje 33.68 g Zsír 23.82 g T.Zsír 4.24 g Szénhidrát 92.97 g
(00022) Glutén-, tejszínes, fruktózszegény	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka (GM, cukormentes)	Zöldségkrémleves , Mustáros csirkeragu, Petrezselymes köles	Paradicsomleves GM, cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya	Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs, Cékklasaláta	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, tejszínes, Sült csirkecomb , Főtt burgonya
	Energia: 722.44 Kcal / 3,019.80 Kj	Energia: 591.54 Kcal / 2,472.64 Kj	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 Kj	Energia: 717.77 Kcal / 3,000.28 Kj	Energia: 659.56 Kcal / 2,756.96 Kj
	Fehérje 25.40 g Zsír 23.21 g T.Zsír 3.94 g Szénhidrát 101.10 g	Fehérje 38.77 g Zsír 15.25 g T.Zsír 2.10 g Szénhidrát 75.14 g	Fehérje 38.63 g Zsír 24.61 g T.Zsír 5.11 g Szénhidrát 63.43 g	Fehérje 33.70 g Zsír 26.50 g T.Zsír 5.69 g Szénhidrát 87.23 g	Fehérje 32.60 g Zsír 23.46 g T.Zsír 4.24 g Szénhidrát 77.67 g



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

	Energia: 621.99 Kcal / 2,599.92 Kj			Energia: 527.14 Kcal / 2,203.45 Kj			Energia: 921.91 Kcal / 3,853.58 Kj			Energia: 717.77 Kcal / 3,000.28 Kj			Energia: 509.07 Kcal / 2,127.91 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
(00023) Glut,tej,toj,mag,szója,burg.mentés	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Káposztás kocka GM, tojásmentes			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Ananász csirkeragu GM, tejszínes, Petrezselymes rizs			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Vegyes zöldköret (friss), Alma			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Lebbencsleves GM, burgonyam, Parajfőzelék GM, tejszínes, Sült csirkecomb, Narancs		
	23.25 g	22.87 g	3.91 g	35.90 g	6.69 g	0.86 g	47.95 g	31.60 g	5.77 g	33.70 g	26.50 g	5.69 g	27.68 g	23.34 g	4.17 g
	79.40 g	4.00 g	3.89 g	81.27 g	3.58 g	3.44 g	111.60 g	11.39 g	6.19 g	87.23 g	0.45 g	5.81 g	44.97 g	0.50 g	4.05 g
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes köles			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 55 CH			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs 55 CH, Céklasaláta			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM 55 CH, Sült csirkecomb		
	21.94 g	17.83 g	3.37 g	35.90 g	14.35 g	1.96 g	37.63 g	23.78 g	5.01 g	29.88 g	24.13 g	5.44 g	32.25 g	24.66 g	5.01 g
	57.49 g	2.00 g	3.57 g	54.29 g	0.00 g	3.34 g	55.43 g	0.40 g	5.32 g	55.18 g	0.00 g	5.32 g	52.97 g	0.50 g	4.18 g
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM 50 CH			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes köles			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 50 CH			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs 50 CH, Céklasaláta			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM 50 CH, Sült csirkecomb		
	21.66 g	17.31 g	3.31 g	35.03 g	13.62 g	1.84 g	37.13 g	23.37 g	4.96 g	29.45 g	23.86 g	5.41 g	32.25 g	24.66 g	5.01 g



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.98 g	1.80 g	3.53 g	49.44 g	0.00 g	3.25 g	51.43 g	0.40 g	5.02 g	52.04 g	0.00 g	5.26 g	52.97 g	0.50 g	4.18 g
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM, 45 CH			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes köles			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 45 CH			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs 45 CH, Céklassesaláta			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM 45 CH, Sült csirkecomb		
	Energia: 421.14 Kcal / 1,760.37 KJ			Energia: 429.58 Kcal / 1,795.64 KJ			Energia: 544.82 Kcal / 2,277.35 KJ			Energia: 504.87 Kcal / 2,110.36 KJ			Energia: 452.45 Kcal / 1,891.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.10 g	16.29 g	3.20 g	34.16 g	12.89 g	1.72 g	36.63 g	22.96 g	4.92 g	28.61 g	23.34 g	5.35 g	28.38 g	19.03 g	4.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.96 g	1.40 g	3.47 g	44.59 g	0.00 g	3.16 g	47.43 g	0.40 g	4.73 g	45.76 g	0.00 g	5.15 g	40.90 g	0.50 g	3.58 g	
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu GM, tejmentes, Petrezselymes köles			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs, Céklassesaláta			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs		
	Energia: 727.78 Kcal / 3,042.12 KJ			Energia: 563.77 Kcal / 2,356.56 KJ			Energia: 736.04 Kcal / 3,076.65 KJ			Energia: 796.76 Kcal / 3,330.46 KJ			Energia: 734.11 Kcal / 3,068.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.00 g	23.01 g	3.93 g	38.09 g	8.88 g	1.48 g	39.35 g	25.33 g	5.11 g	35.29 g	26.65 g	5.69 g	33.68 g	23.82 g	4.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.39 g	13.99 g	3.90 g	82.98 g	3.58 g	3.15 g	86.02 g	10.39 g	5.94 g	104.46 g	10.44 g	7.18 g	92.97 g	0.50 g	4.82 g	
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs,	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Káposztás kocka GM, tojásmentes			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Ananászos csirkeragu GM, tejmentes, Petrezselymes köles			Paradicsomleves GM, Gombás sertéskaraj, Vegyes zöldsökret (friss)			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Köles köret, Céklassesaláta			Lebbencsleves GM, burgonyam, Parajfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecomb , Narancs		
	Energia: 621.99 Kcal / 2,599.92 KJ			Energia: 488.75 Kcal / 2,042.98 KJ			Energia: 859.29 Kcal / 3,591.83 KJ			Energia: 751.22 Kcal / 3,140.10 KJ			Energia: 509.07 Kcal / 2,127.91 KJ		



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

	burgonya			burgonya			burgonya			burgonya			burgonya		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.25 g	22.87 g	3.91 g	36.09 g	8.72 g	1.46 g	47.23 g	30.88 g	5.77 g	33.46 g	28.28 g	6.28 g	27.68 g	23.34 g	4.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.40 g	4.00 g	3.89 g	66.98 g	3.58 g	3.14 g	99.00 g	11.39 g	6.17 g	89.81 g	10.44 g	6.88 g	44.97 g	0.50 g	4.05 g
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu GM, tejszínes, Petrezselymes köles			Karlábéleves_gluténmentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya, Alma			Magyaros karfiolleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Petrezselymes rizs, Céklsaláta			Lebbencsleves GM, paradicsomm, Parajfőzelék GM, tejszínes, Sült csirkecomb, Főtt burgonya, Narancs		
	Energia: 662.14 Kcal / 2,767.75 KJ			Energia: 563.77 Kcal / 2,356.56 KJ			Energia: 642.12 Kcal / 2,684.06 KJ			Energia: 685.36 Kcal / 2,864.80 KJ			Energia: 729.63 Kcal / 3,049.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.25 g	22.87 g	3.91 g	38.09 g	8.88 g	1.48 g	41.47 g	23.03 g	4.85 g	33.27 g	26.24 g	5.67 g	33.44 g	23.76 g	4.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.39 g	13.99 g	3.89 g	82.98 g	3.58 g	3.15 g	67.43 g	0.00 g	5.86 g	80.29 g	0.00 g	5.80 g	92.21 g	0.50 g	4.80 g	
(00030) Diabetikus-70 g CH	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka diab 70 CH			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur			Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 70 CH, Alma			Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs 70 CH, Céklsaláta			Lebbencsleves burgonyamentes, Parajfőzelék 70 CH, Sült csirkecomb, Főtt burgonya		
	Energia: 572.04 Kcal / 2,391.13 KJ			Energia: 550.52 Kcal / 2,301.17 KJ			Energia: 689.54 Kcal / 2,882.28 KJ			Energia: 658.76 Kcal / 2,753.62 KJ			Energia: 664.03 Kcal / 2,775.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.08 g	19.66 g	3.49 g	40.17 g	13.93 g	1.63 g	40.89 g	25.16 g	5.09 g	35.06 g	26.22 g	5.83 g	37.11 g	24.92 g	4.98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70.12 g	0.00 g	3.65 g	71.75 g	0.00 g	3.56 g	73.54 g	0.00 g	5.92 g	71.49 g	0.00 g	5.75 g	71.33 g	0.00 g	5.06 g	
(00031)				Zöldségkrémleves			Paradicsomleves			Karfiolleves,			Lebbencsleves		



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

Diabetikus-60 g CH	Káposztás kocka diab 60 CH, Alföldi gulyásleves (tojásmentes)	burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur	cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 60 CH	Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs 60 CH, Céklasaláta	burgonyamentes, Parajfőzelék 60 CH, Sült csirkecomb , Főtt burgonya
Energia: 531.08 Kcal / 2,219.91 Kj	Energia: 511.29 Kcal / 2,137.19 Kj	Energia: 622.20 Kcal / 2,600.80 Kj	Energia: 609.54 Kcal / 2,547.88 Kj	Energia: 621.84 Kcal / 2,599.29 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
26.84 g 18.67 g 3.39 g	38.72 g 13.29 g 1.55 g	39.87 g 24.22 g 5.04 g	33.79 g 25.43 g 5.74 g	35.99 g 24.83 g 4.98 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.42 g 0.00 g 3.59 g	64.12 g 0.00 g 3.45 g	60.44 g 0.00 g 5.61 g	62.07 g 0.00 g 5.57 g	62.33 g 0.00 g 4.84 g	
(00032) Diabetikus-50 g CH	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 50 CH	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs 50 CH, Céklasaláta	Lebbencsleves burgonyamentes, Parajfőzelék 50 CH, Sült csirkecomb , Főtt burgonya
Energia: 469.63 Kcal / 1,963.05 Kj	Energia: 454.38 Kcal / 1,899.31 Kj	Energia: 577.98 Kcal / 2,415.96 Kj	Energia: 560.31 Kcal / 2,342.10 Kj	Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
24.98 g 17.19 g 3.25 g	36.59 g 12.18 g 1.42 g	38.87 g 23.40 g 4.94 g	32.52 g 24.64 g 5.66 g	34.86 g 24.74 g 4.96 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.38 g 0.00 g 3.51 g	53.42 g 0.00 g 3.26 g	52.44 g 0.00 g 5.01 g	52.66 g 0.00 g 5.39 g	53.33 g 0.00 g 4.61 g	
(00034) Diabetikus-40 g CH	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka diab 40 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 40 CH	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs 40 CH, Céklasaláta	Lebbencsleves burgonyamentes, Parajfőzelék 40 CH, Sült csirkecomb , Főtt burgonya
Energia: 387.71 Kcal / 1,620.63 Kj	Energia: 397.47 Kcal / 1,661.42 Kj	Energia: 511.65 Kcal / 2,138.70 Kj	Energia: 511.09 Kcal / 2,136.36 Kj	Energia: 523.38 Kcal / 2,187.73 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
22.50 g 15.22 g 3.05 g	34.47 g 11.08 g 1.29 g	37.37 g 22.17 g 4.80 g	31.25 g 23.85 g 5.57 g	33.36 g 24.62 g 4.94 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39.99 g 0.00 g 3.41 g	42.73 g 0.00 g 3.08 g	40.44 g 0.00 g 4.12 g	43.24 g 0.00 g 5.21 g	41.33 g 0.00 g 4.31 g	



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

(00035) Diabetikus-35 g CH	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka diab 35 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya 35 CH	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs 35 CH	Lebbencsleves burgonyamentes, Parajfőzelék 35 CH, Sült csirkecomb
	Energia: 367.23 Kcal / 1,535.02 KJ	Energia: 369.01 Kcal / 1,542.46 KJ	Energia: 489.54 Kcal / 2,046.28 KJ	Energia: 483.67 Kcal / 2,021.74 KJ	Energia: 495.25 Kcal / 2,070.15 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	21.88 g 14.73 g 3.00 g	33.41 g 10.53 g 1.22 g	36.87 g 21.76 g 4.76 g	30.34 g 23.50 g 5.54 g	32.61 g 24.56 g 4.94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.64 g 0.00 g 3.38 g	37.38 g 0.00 g 2.99 g	36.44 g 0.00 g 3.83 g	38.02 g 0.00 g 3.23 g	35.33 g 0.00 g 4.16 g	
(00040) Fruktózzzegény	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)	Zöldségkrémleves , Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb , Főtt burgonya
	Energia: 694.92 Kcal / 2,904.77 KJ	Energia: 586.31 Kcal / 2,450.78 KJ	Energia: 644.32 Kcal / 2,693.26 KJ	Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ	Energia: 671.76 Kcal / 2,807.96 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	31.80 g 22.61 g 3.79 g	40.72 g 13.45 g 1.57 g	40.37 g 24.64 g 5.09 g	37.61 g 27.81 g 6.01 g	35.21 g 23.54 g 4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.20 g 0.00 g 3.81 g	80.12 g 0.00 g 3.46 g	64.44 g 0.00 g 5.91 g	90.33 g 0.00 g 6.11 g	78.03 g 0.00 g 4.80 g	
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)	Zöldségkrémleves , Mustáros csirkeragu, Petrezselymes bulgur	Paradicsomleves cukormentes, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya , Alma	Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb , Főtt burgonya, Narancs
	Energia: 694.92 Kcal / 2,904.77 KJ	Energia: 586.31 Kcal / 2,450.78 KJ	Energia: 706.94 Kcal / 2,955.01 KJ	Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ	Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	31.80 g 22.61 g 3.79 g	40.72 g 13.45 g 1.57 g	41.09 g 25.36 g 5.09 g	37.61 g 27.81 g 6.01 g	36.29 g 23.90 g 4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90.20 g	0.00 g	3.81 g	80.12 g	0.00 g	3.46 g	77.04 g	0.00 g	5.93 g	90.33 g	0.00 g	6.11 g	93.33 g	0.00 g	4.81 g
(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya, Alma			Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Lebbencsleves, Parajfőzelék, Sült csirkecomb, Főtt burgonya, Narancs		
	Energia: 798.70 Kcal / 3,338.57 KJ			Energia: 569.57 Kcal / 2,380.80 KJ			Energia: 747.09 Kcal / 3,122.84 KJ			Energia: 757.22 Kcal / 3,165.18 KJ			Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.82 g	26.69 g	6.55 g	41.00 g	7.24 g	0.96 g	41.09 g	25.36 g	5.09 g	37.61 g	27.81 g	6.01 g	36.29 g	23.90 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.91 g	14.99 g	2.29 g	89.39 g	3.98 g	3.17 g	87.03 g	9.99 g	5.93 g	90.33 g	0.00 g	6.11 g	93.33 g	0.00 g	4.81 g	
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur			Paradicsomleves, Gombás sertéskaraj, Tört burgonya, Mandarin			Karfiolleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Lebbencsleves paradicsommentes, Parajfőzelék, Sült csirkecomb, Főtt burgonya, Narancs		
	Energia: 798.70 Kcal / 3,338.57 KJ			Energia: 569.57 Kcal / 2,380.80 KJ			Energia: 750.11 Kcal / 3,135.46 KJ			Energia: 836.21 Kcal / 3,495.36 KJ			Energia: 741.83 Kcal / 3,100.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.82 g	26.69 g	6.55 g	41.00 g	7.24 g	0.96 g	41.35 g	25.06 g	5.09 g	39.20 g	27.96 g	6.01 g	36.05 g	23.85 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.91 g	14.99 g	2.29 g	89.39 g	3.98 g	3.17 g	88.15 g	9.99 g	5.91 g	107.56 g	9.99 g	7.48 g	92.57 g	0.00 g	4.79 g	

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

