









Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00010) Tej-tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék tejmentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs
		Energia: 597.40 Kcal / 2,497.13 Kj	Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 Kj	Energia: 555.50 Kcal / 2,321.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.78 g 16.06 g 2.79 g	39.65 g 19.60 g 4.56 g	30.65 g 16.98 g 3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	85.18 g 0.00 g 3.49 g	97.60 g 5.00 g 4.44 g	68.46 g 0.60 g 5.05 g	
				
	(00011) Tejmentes	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék tejmentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs
		Energia: 597.40 Kcal / 2,497.13 Kj	Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 Kj	Energia: 815.39 Kcal / 3,408.33 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
25.78 g 16.06 g 2.79 g		39.65 g 19.60 g 4.56 g	39.98 g 28.55 g 4.60 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85.18 g 0.00 g 3.49 g	97.60 g 5.00 g 4.44 g	97.77 g 0.60 g 5.12 g		
		  		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék , Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves , Natúr sertéskaraj, Sárgarépás rizs	
	Energia: 613.98 Kcal / 2,566.44 Kj	Energia: 783.15 Kcal / 3,273.57 Kj	Energia: 633.72 Kcal / 2,648.95 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	25.26 g 19.20 g 4.64 g	41.47 g 23.08 g 6.35 g	23.86 g 28.36 g 7.39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
82.86 g 0.00 g 3.53 g	101.58 g 5.00 g 5.11 g	69.20 g 0.00 g 6.33 g		





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00012) Tojás-, szárnyasmentes			
	(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes			
		Kertészleves zellermentes, Temesvári sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék , Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs
		Energia: 615.99 Kcal / 2,574.84 Kj	Energia: 788.24 Kcal / 3,294.84 Kj	Energia: 555.44 Kcal / 2,321.74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.78 g 23.28 g 5.10 g	42.55 g 24.31 g 6.78 g	29.70 g 13.61 g 2.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	72.41 g 0.00 g 4.53 g	99.01 g 5.00 g 4.60 g	76.45 g 10.79 g 4.07 g	
	(00014) Tojás- és banánmentes	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék , Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves , Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs
Energia: 613.98 Kcal / 2,566.44 Kj		Energia: 788.24 Kcal / 3,294.84 Kj	Energia: 582.06 Kcal / 2,433.01 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
25.26 g 19.20 g 4.64 g		42.55 g 24.31 g 6.78 g	30.71 g 20.85 g 5.27 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
82.86 g 0.00 g 3.53 g	99.01 g 5.00 g 4.60 g	66.38 g 0.00 g 4.84 g		





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00014) Tojás- és banánmentes			
	(00015) Tej-és cukormentes	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék tej és cukormentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs
		Energia: 597.40 Kcal / 2,497.13 Kj	Energia: 708.17 Kcal / 2,960.15 Kj	Energia: 815.39 Kcal / 3,408.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.78 g 16.06 g 2.79 g	39.65 g 19.60 g 4.56 g	39.98 g 28.55 g 4.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	85.18 g 0.00 g 3.49 g	92.61 g 0.00 g 4.44 g	97.77 g 0.60 g 5.12 g	
(00016) Tejmentes, fruktózszegény	Kertészleves, Temesvári sertéstokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék tej és cukormentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves tejmentes, Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs	
	Energia: 578.98 Kcal / 2,420.14 Kj	Energia: 708.17 Kcal / 2,960.15 Kj	Energia: 815.39 Kcal / 3,408.33 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	29.00 g 19.99 g 3.25 g	39.65 g 19.60 g 4.56 g	39.98 g 28.55 g 4.60 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	71.34 g 0.00 g 4.50 g	92.61 g 0.00 g 4.44 g	97.77 g 0.60 g 5.12 g	



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Ebéd	(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Lecsós sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes), Gyümölcslé			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék _tejmentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs		
		Energia: 614.69 Kcal / 2,569.40 Kj			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 Kj			Energia: 815.39 Kcal / 3,408.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.78 g	16.64 g	4.23 g	39.65 g	19.60 g	4.56 g	39.98 g	28.55 g	4.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	84.24 g	0.00 g	1.75 g	97.60 g	5.00 g	4.44 g	97.77 g	0.60 g	5.12 g	
	(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Lecsós sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes), Gyümölcslé			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék _tejmentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs		
		Energia: 614.69 Kcal / 2,569.40 Kj			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 Kj			Energia: 815.39 Kcal / 3,408.33 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
29.78 g		16.64 g	4.23 g	39.65 g	19.60 g	4.56 g	39.98 g	28.55 g	4.60 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84.24 g	0.00 g	1.75 g	97.60 g	5.00 g	4.44 g	97.77 g	0.60 g	5.12 g		
(00019) Tej- és halmentes	Gyümölcslé , Temesvári sertéstokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék _tejmentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs			
	Energia: 597.40 Kcal / 2,497.13 Kj			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 Kj			Energia: 815.39 Kcal / 3,408.33 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.78 g	16.06 g	2.79 g	39.65 g	19.60 g	4.56 g	39.98 g	28.55 g	4.60 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85.18 g	0.00 g	3.49 g	97.60 g	5.00 g	4.44 g	97.77 g	0.60 g	5.12 g		








Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda																																				
Ebéd	(00019) Tej- és halmentes																																							
	(00020) Gluténmentes	<p>Gyümölcslé , Temesvári sertéstokány, Főtt tészta tojásmentes GM</p> <p>Energia: 628.51 Kcal / 2,627.17 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>19.82 g</td> <td>19.76 g</td> <td>4.78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89.67 g</td> <td>4.00 g</td> <td>3.61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19.82 g	19.76 g	4.78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89.67 g	4.00 g	3.61 g	<p>Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér</p> <p>Energia: 816.74 Kcal / 3,413.97 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>35.20 g</td> <td>24.10 g</td> <td>6.80 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>113.50 g</td> <td>7.00 g</td> <td>4.45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.20 g	24.10 g	6.80 g	Szénhidrát	Cukor	Só	113.50 g	7.00 g	4.45 g	<p>Zellerkrémleves GM, Rántott csirkemell GM, Sárgarépás rizs</p> <p>Energia: 860.75 Kcal / 3,597.94 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>39.00 g</td> <td>33.53 g</td> <td>7.32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>98.84 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.14 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39.00 g	33.53 g	7.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	98.84 g	0.00 g	5.14 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
19.82 g	19.76 g	4.78 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
89.67 g	4.00 g	3.61 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
35.20 g	24.10 g	6.80 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
113.50 g	7.00 g	4.45 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
39.00 g	33.53 g	7.32 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
98.84 g	0.00 g	5.14 g																																						
(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	<p>Gyümölcslé , Temesvári sertéstokány tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM</p> <p>Energia: 590.11 Kcal / 2,466.66 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18.98 g</td> <td>16.46 g</td> <td>2.93 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88.38 g</td> <td>4.00 g</td> <td>3.57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18.98 g	16.46 g	2.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88.38 g	4.00 g	3.57 g	<p>Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér</p> <p>Energia: 778.33 Kcal / 3,253.42 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34.36 g</td> <td>20.80 g</td> <td>4.95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>112.21 g</td> <td>7.00 g</td> <td>4.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.36 g	20.80 g	4.95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	112.21 g	7.00 g	4.41 g	<p>Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs</p> <p>Energia: 561.86 Kcal / 2,348.57 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>30.65 g</td> <td>17.68 g</td> <td>3.21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>68.46 g</td> <td>0.60 g</td> <td>5.06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30.65 g	17.68 g	3.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	68.46 g	0.60 g	5.06 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
18.98 g	16.46 g	2.93 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
88.38 g	4.00 g	3.57 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
34.36 g	20.80 g	4.95 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
112.21 g	7.00 g	4.41 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
30.65 g	17.68 g	3.21 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
68.46 g	0.60 g	5.06 g																																						



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Ebéd	(00022) Glutén-, tejszentes, fruktószegény	Temesvári sertéstokány tejszentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Kertészleves GM			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, tej, cukormentes, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, Rántott csirkemell GM, Sárgarépás rizs		
		Energia: 571.69 Kcal / 2,389.66 Kj			Energia: 758.26 Kcal / 3,169.53 Kj			Energia: 860.75 Kcal / 3,597.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.20 g	20.39 g	3.39 g	34.36 g	20.80 g	4.95 g	39.00 g	33.53 g	7.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	74.54 g 4.00 g 4.58 g			107.21 g 2.00 g 4.41 g			98.84 g 0.00 g 5.14 g			
										
	(00023) Glut,tej,toj,mag,s zója,burg,mentes	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány tejszentes, Főtt tészta tojásmentes GM			Kertészleves GM, Tökfőzelék GM, tejszentes, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tej- és burgonyam, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs		
		Energia: 590.11 Kcal / 2,466.66 Kj			Energia: 644.50 Kcal / 2,694.01 Kj			Energia: 536.71 Kcal / 2,243.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
18.98 g		16.46 g	2.93 g	33.66 g	17.31 g	3.56 g	30.21 g	17.72 g	3.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
88.38 g 4.00 g 3.57 g			88.48 g 7.00 g 3.76 g			62.46 g 0.60 g 5.13 g				
										
(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH	Temesvári sertéstokány, Főtt tészta GM, 55 CH, Kertészleves GM			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM 55 CH, Sült pulykacomb			Zellerkrémleves GM, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 55 CH			
	Energia: 506.74 Kcal / 2,118.17 Kj			Energia: 507.82 Kcal / 2,122.69 Kj			Energia: 533.23 Kcal / 2,228.90 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.92 g	22.47 g	5.11 g	29.70 g	18.93 g	5.48 g	29.64 g	20.92 g	5.57 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
54.27 g 2.60 g 4.45 g			53.99 g 0.00 g 3.23 g			55.09 g 0.00 g 4.58 g				





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda																																				
Ebéd	(00024) Gluténmentes, diabetikus-55 g CH																																							
	(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	<p>Temesvári sertéstokány, Főtt tészta GM, 50 CH, Kertészleves GM</p> <p>Energia: 491.98 Kcal / 2,056.48 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>21.76 g</td> <td>22.30 g</td> <td>5.10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51.19 g</td> <td>2.40 g</td> <td>4.42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21.76 g	22.30 g	5.10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51.19 g	2.40 g	4.42 g	<p>Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM 50 CH, Sült pulykacomb</p> <p>Energia: 480.07 Kcal / 2,006.69 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>28.65 g</td> <td>18.42 g</td> <td>5.29 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49.31 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28.65 g	18.42 g	5.29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49.31 g	0.00 g	3.06 g	<p>Zellerkrémleves GM, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 50 CH</p> <p>Energia: 519.95 Kcal / 2,173.39 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29.37 g</td> <td>20.70 g</td> <td>5.55 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>52.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29.37 g	20.70 g	5.55 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52.56 g	0.00 g	4.49 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
	21.76 g	22.30 g	5.10 g																																					
	Szénhidrát	Cukor	Só																																					
	51.19 g	2.40 g	4.42 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
28.65 g	18.42 g	5.29 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
49.31 g	0.00 g	3.06 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
29.37 g	20.70 g	5.55 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
52.56 g	0.00 g	4.49 g																																						
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	<p>Kertészleves GM, Temesvári sertéstokány, Főtt tészta GM, 45 CH</p> <p>Energia: 462.46 Kcal / 1,933.08 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>21.44 g</td> <td>21.96 g</td> <td>5.07 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45.03 g</td> <td>2.00 g</td> <td>4.38 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21.44 g	21.96 g	5.07 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45.03 g	2.00 g	4.38 g	<p>Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM 45 CH, Sült pulykacomb</p> <p>Energia: 466.19 Kcal / 1,948.67 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>28.12 g</td> <td>18.17 g</td> <td>5.20 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>46.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28.12 g	18.17 g	5.20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	46.97 g	0.00 g	2.98 g	<p>Zellerkrémleves GM, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 45 CH</p> <p>Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>28.56 g</td> <td>20.03 g</td> <td>5.47 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44.98 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28.56 g	20.03 g	5.47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44.98 g	0.00 g	4.20 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
21.44 g	21.96 g	5.07 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
45.03 g	2.00 g	4.38 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
28.12 g	18.17 g	5.20 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
46.97 g	0.00 g	2.98 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
28.56 g	20.03 g	5.47 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
44.98 g	0.00 g	4.20 g																																						





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Ebéd	(00027) Gluténmentes, tejszínes, Chron	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány tejszínes, Főtt tészta tojásmentes GM			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, tejszínes, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tejszínes, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs		
		Energia: 590.11 Kcal / 2,466.66 Kj			Energia: 778.33 Kcal / 3,253.42 Kj			Energia: 561.86 Kcal / 2,348.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.98 g	16.46 g	2.93 g	34.36 g	20.80 g	4.95 g	30.65 g	17.68 g	3.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	88.38 g	4.00 g	3.57 g	112.21 g	7.00 g	4.41 g	68.46 g	0.60 g	5.06 g	
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány tejszínes, Főtt tészta tojásmentes GM			Kertészleves GM, Tökfőzelék GM, tejszínes, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tej- és burgonyam, Natúr csirkemell, Vegyes zöldsökör			
	Energia: 590.11 Kcal / 2,466.66 Kj			Energia: 644.50 Kcal / 2,694.01 Kj			Energia: 362.91 Kcal / 1,516.96 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.98 g	16.46 g	2.93 g	33.66 g	17.31 g	3.56 g	33.17 g	14.49 g	2.74 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
88.38 g	4.00 g	3.57 g	88.48 g	7.00 g	3.76 g	25.09 g	0.60 g	6.45 g		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány GM tejszínes, Főtt tészta tojásmentes GM			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, tejszínes, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tejszínes, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs			
	Energia: 604.44 Kcal / 2,526.56 Kj			Energia: 778.33 Kcal / 3,253.42 Kj			Energia: 561.86 Kcal / 2,348.57 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.99 g	16.47 g	2.93 g	34.36 g	20.80 g	4.95 g	30.65 g	17.68 g	3.21 g	



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91.93 g	4.00 g	2.59 g	112.21 g	7.00 g	4.41 g	68.46 g	0.60 g	5.06 g
(00030) Diabetikus-70 g CH	Kertészleves, Temesvári sertéstokány, Főtt tészta 70 CH			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék diab 70 CH, Sült pulykacomb			Zellerkrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 70 CH		
	Energia: 617.38 Kcal / 2,580.65 Kj			Energia: 644.02 Kcal / 2,692.00 Kj			Energia: 608.63 Kcal / 2,544.07 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.84 g	23.29 g	5.10 g	37.53 g	23.29 g	6.56 g	31.25 g	21.30 g	5.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.63 g	0.00 g	4.54 g	70.47 g	0.00 g	4.03 g	71.44 g	0.00 g	5.03 g	
(00031) Diabetikus-60 g CH	Kertészleves, Temesvári sertéstokány, Főtt tészta 60 CH			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék diab 60 CH, Sült pulykacomb			Zellerkrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 60 CH		
	Energia: 509.49 Kcal / 2,129.67 Kj			Energia: 585.10 Kcal / 2,445.72 Kj			Energia: 555.49 Kcal / 2,321.95 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.78 g	19.51 g	4.17 g	34.90 g	22.23 g	6.19 g	30.17 g	20.40 g	5.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.38 g	0.00 g	3.84 g	60.87 g	0.00 g	3.69 g	61.32 g	0.00 g	4.64 g	
(00032) Diabetikus-50 g CH	Kertészleves, Temesvári sertéstokány, Főtt tészta 50 CH			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék diab 50 CH, Sült pulykacomb			Zellerkrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 50 CH		
	Energia: 455.55 Kcal / 1,904.20 Kj			Energia: 526.18 Kcal / 2,199.43 Kj			Energia: 502.35 Kcal / 2,099.82 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.24 g	17.62 g	3.71 g	32.28 g	21.17 g	5.82 g	29.09 g	19.51 g	5.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.75 g	0.00 g	3.48 g	51.28 g	0.00 g	3.35 g	51.21 g	0.00 g	4.26 g	



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

(00034) Diabetikus-40 g CH	Kertészleves, Temesvári sertéstokány, Főtt tészta 40 CH	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék diab 40 CH, Sült pulykacomb	Zellerkrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 40 CH
	Energia: 371.35 Kcal / 1,552.24 Kj	Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 Kj	Energia: 449.21 Kcal / 1,877.70 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	18.71 g 15.42 g 3.23 g	29.80 g 18.07 g 5.09 g	28.01 g 18.62 g 5.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.28 g 0.00 g 3.09 g	38.46 g 0.00 g 2.68 g	41.10 g 0.00 g 3.87 g	
(00035) Diabetikus-35 g CH	Kertészleves, Temesvári sertéstokány tejmentes, Főtt tészta 35 CH	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék diab 35 CH, Sült pulykacomb	Zellerkrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs 35 CH
	Energia: 298.20 Kcal / 1,246.48 Kj	Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 Kj	Energia: 422.64 Kcal / 1,766.64 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	15.76 g 11.88 g 1.83 g	29.80 g 18.07 g 5.09 g	27.47 g 18.17 g 4.95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.01 g 0.00 g 2.72 g	38.46 g 0.00 g 2.68 g	36.05 g 0.00 g 3.68 g	
(00040) Fruktózzszegény	Kertészleves, Temesvári sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Magyaros burgonyaleves , Tököfőzelék cukormentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves , Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs
	Energia: 617.38 Kcal / 2,580.65 Kj	Energia: 788.24 Kcal / 3,294.84 Kj	Energia: 841.95 Kcal / 3,519.35 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	29.84 g 23.29 g 5.10 g	42.55 g 24.31 g 6.78 g	40.04 g 32.42 g 6.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.63 g 0.00 g 4.54 g	99.01 g 5.00 g 4.60 g	95.69 g 0.00 g 4.91 g	

Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegevény	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes)			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék cukormentes, Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves , Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs		
	Energia: 613.98 Kcal / 2,566.44 Kj			Energia: 768.16 Kcal / 3,210.91 Kj			Energia: 841.95 Kcal / 3,519.35 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.26 g	19.20 g	4.64 g	42.55 g	24.31 g	6.78 g	40.04 g	32.42 g	6.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.86 g	0.00 g	3.53 g	94.02 g	0.00 g	4.60 g	95.69 g	0.00 g	4.91 g	
(00042) Szója,ol.mag,hüv elyes,egyébment es	Lecsós sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes), Gyümölcsle			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék , Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves , Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs		
	Energia: 614.69 Kcal / 2,569.40 Kj			Energia: 788.24 Kcal / 3,294.84 Kj			Energia: 841.95 Kcal / 3,519.35 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.78 g	16.64 g	4.23 g	42.55 g	24.31 g	6.78 g	40.04 g	32.42 g	6.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.24 g	0.00 g	1.75 g	99.01 g	5.00 g	4.60 g	95.69 g	0.00 g	4.91 g	
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Gyümölcsle , Temesvári sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes)			Magyaros burgonyaleves , Tökfőzelék , Sült pulykacomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves , Rántott csirkemell , Sárgarépás rizs		
	Energia: 613.98 Kcal / 2,566.44 Kj			Energia: 788.24 Kcal / 3,294.84 Kj			Energia: 841.95 Kcal / 3,519.35 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.26 g	19.20 g	4.64 g	42.55 g	24.31 g	6.78 g	40.04 g	32.42 g	6.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.86 g	0.00 g	3.53 g	99.01 g	5.00 g	4.60 g	95.69 g	0.00 g	4.91 g	



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Gyümölcsle , Lecsós sertéstokány, Főtt tészta tojásmentes GM			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr csirkemell, Sárgarépás rizs		
	Energia: 607.40 Kcal / 2,538.93 KJ			Energia: 778.33 Kcal / 3,253.42 KJ			Energia: 561.86 Kcal / 2,348.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.98 g	17.04 g	4.37 g	34.36 g	20.80 g	4.95 g	30.65 g	17.68 g	3.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.44 g	4.00 g	1.83 g	112.21 g	7.00 g	4.41 g	68.46 g	0.60 g	5.06 g	
(00201) Glutén- és sertésmentes	Kertészleves GM, Temesvári csirketokány, Főtt tészta tojásmentes GM			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, Sült pulykacomb, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, Rántott csirkemell GM, Sárgarépás rizs		
	Energia: 635.72 Kcal / 2,657.31 KJ			Energia: 816.74 Kcal / 3,413.97 KJ			Energia: 1,574.18 Kcal / 6,580.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.14 g	19.84 g	3.76 g	35.20 g	24.10 g	6.80 g	39.00 g	112.42 g	16.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.78 g	4.00 g	4.69 g	113.50 g	7.00 g	4.45 g	98.84 g	0.00 g	5.14 g	

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

