

Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka (tojásmentes)	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt virsli , Zöldborsófőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából tojásment, Paradicsommártás , Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu tejmentes, Bulgur
		Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 Kj	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 Kj	Energia: 735.88 Kcal / 3,075.98 Kj	Energia: 965.35 Kcal / 4,035.16 Kj	Energia: 562.43 Kcal / 2,350.96 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
		32.09 g 22.74 g 3.79 g	41.14 g 15.99 g 1.89 g	44.60 g 28.27 g 9.25 g	37.72 g 25.57 g 4.21 g	38.98 g 6.84 g 0.95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	106.39 g 14.99 g 3.81 g	115.17 g 20.78 g 3.29 g	75.61 g 9.99 g 6.50 g	143.71 g 8.99 g 5.43 g	89.03 g 3.98 g 3.17 g	
	(00011) Tejmentes	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka (tojásmentes)	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldborsófőzelék tejmentes	Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás , Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu tejmentes, Bulgur
		Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 Kj	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 Kj	Energia: 735.88 Kcal / 3,075.98 Kj	Energia: 981.70 Kcal / 4,103.51 Kj	Energia: 562.43 Kcal / 2,350.96 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
		32.09 g 22.74 g 3.79 g	41.14 g 15.99 g 1.89 g	44.60 g 28.27 g 9.25 g	39.34 g 27.01 g 4.58 g	38.98 g 6.84 g 0.95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
106.39 g 14.99 g 3.81 g	115.17 g 20.78 g 3.29 g	75.61 g 9.99 g 6.50 g	142.92 g 8.99 g 5.47 g	89.03 g 3.98 g 3.17 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Alföldi gulyáslev. paradicsomm, Káposztás kocka (tojásmentes)	Fahéjas szilvaleves, Mustáros sertésragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Húsleves (marha), Zöldborsófőzelék, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves magyaros , Húsgombóc tojásmentes, Paradicsommártás , Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Ananászos sertésragu, Bulgur	
	Energia: 744.55 Kcal / 3,112.22 Kj	Energia: 813.56 Kcal / 3,400.68 Kj	Energia: 795.93 Kcal / 3,326.99 Kj	Energia: 1,043.29 Kcal / 4,360.95 Kj	Energia: 611.37 Kcal / 2,555.53 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	
	31.22 g 22.51 g 3.79 g	32.68 g 25.70 g 6.14 g	44.80 g 33.45 g 10.59 g	38.71 g 35.76 g 9.16 g	35.28 g 13.94 g 3.59 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

	103.44 g	14.99 g	3.77 g	111.95 g	19.98 g	3.27 g	79.19 g	0.00 g	6.66 g	139.20 g	8.99 g	5.81 g	88.93 g	3.98 g	3.19 g	
(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes					  				  				 			
	Alföldi gulyásleves (zellerme), Káposztás kocka (tojásmentes)			Fahéjas szilvaleves, Petrezselymes rizsköret, Sült csirkemellcsíkok, Tavaszi vitaminaláta			Csirkehúsleves zeller, tojás, Főtt virsli, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros tej, tojm, Húsgombóc pulykából tojásment, Kapormártás, Főtt burgonya, Alma			Zöldségkrémleves zellermentes, Ananászos csirkeragu, Bulgur			
	Energia: 744.55 Kcal / 3,112.22 KJ			Energia: 759.11 Kcal / 3,173.08 KJ			Energia: 691.13 Kcal / 2,888.92 KJ			Energia: 1,001.86 Kcal / 4,187.77 KJ			Energia: 627.77 Kcal / 2,624.08 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	40.47 g	19.67 g	3.76 g	40.53 g	29.62 g	9.24 g	41.99 g	31.51 g	7.93 g	39.20 g	11.12 g	3.45 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	104.19 g	19.98 g	3.20 g	64.93 g	0.00 g	6.88 g	135.38 g	0.00 g	6.04 g	95.50 g	11.28 g	3.17 g		
								 				  				
(00014) Tojás- és banánmentes	Alföldi gulyáslev. paradicsomm, Káposztás kocka (tojásmentes)			Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt virsli, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros, Húsgombóc pulykából tojásment, Paradicsommártás, Főtt burgonya, Alma			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu, Bulgur			
	Energia: 744.55 Kcal / 3,112.22 KJ			Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 KJ			Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 KJ			Energia: 965.35 Kcal / 4,035.16 KJ			Energia: 630.86 Kcal / 2,636.99 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	41.33 g	18.80 g	3.55 g	48.01 g	33.27 g	11.01 g	37.72 g	25.57 g	4.21 g	39.34 g	11.15 g	3.45 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	113.89 g	19.98 g	3.29 g	80.93 g	9.99 g	6.68 g	143.71 g	8.99 g	5.43 g	96.00 g	11.28 g	3.19 g		
				  				  				   				
(00015) Tej-és cukormentes	Alföldi gulyásleves (tojás), Káposztás kocka (cukormentes)			Fahéjas szilvaleves tej, CM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta			Gombaleves magyaros, Zöldborsófőzelék tej és cukor, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Gombaleves magyaros, Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya, Alma			Zöldségkrémleves, Brokkolis szesz. csirkecsíkok, Bulgur			
	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ			Energia: 692.33 Kcal / 2,893.94 KJ			Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 KJ			Energia: 945.56 Kcal / 3,952.44 KJ			Energia: 609.06 Kcal / 2,545.87 KJ			



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.09 g	22.74 g	3.79 g	41.14 g	15.99 g	1.89 g	45.04 g	32.23 g	9.92 g	39.34 g	27.01 g	4.58 g	42.92 g	14.15 g	1.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91.40 g	0.00 g	3.81 g	95.19 g	0.80 g	3.29 g	88.83 g	0.00 g	7.09 g	133.93 g	0.00 g	5.47 g	80.50 g	0.00 g	3.70 g
(00016) Tejmentes, fruktózszegény	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka (cukormentes)			Karfiolleves (magyaros), Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta			Gombaleves magyaros , Zöldborsófőzelék tej és cukorm, Főtt virsli , Félbarna kenyér			Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves , Brokkolis szez. csirkecsikok, Bulgur		
	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ			Energia: 756.27 Kcal / 3,161.21 KJ			Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 KJ			Energia: 882.94 Kcal / 3,690.69 KJ			Energia: 609.06 Kcal / 2,545.87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.09 g	22.74 g	3.79 g	46.16 g	21.52 g	2.47 g	45.04 g	32.23 g	9.92 g	38.62 g	26.29 g	4.58 g	42.92 g	14.15 g	1.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.40 g	0.00 g	3.81 g	95.64 g	0.00 g	3.82 g	88.83 g	0.00 g	7.09 g	121.33 g	0.00 g	5.45 g	80.50 g	0.00 g	3.70 g	
(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka (tojásmentes)			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt virsli , Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás , Főtt burgonya , Alma			Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu tejmentes, Bulgur		
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ			Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ			Energia: 695.58 Kcal / 2,907.52 KJ			Energia: 981.70 Kcal / 4,103.51 KJ			Energia: 562.43 Kcal / 2,350.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.09 g	22.74 g	3.79 g	41.14 g	15.99 g	1.89 g	40.71 g	29.67 g	9.24 g	39.34 g	27.01 g	4.58 g	38.98 g	6.84 g	0.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.39 g	14.99 g	3.81 g	115.17 g	20.78 g	3.29 g	65.70 g	0.00 g	6.90 g	142.92 g	8.99 g	5.47 g	89.03 g	3.98 g	3.17 g	
(00018) Tej, marha,	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt virsli ,			Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából,			Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu		



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

zöldborsó, szója	(tojásmentes)	rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsommártás , Főtt burgonya , Alma	tejmentes, Bulgur
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ	Energia: 695.58 Kcal / 2,907.52 KJ	Energia: 981.70 Kcal / 4,103.51 KJ	Energia: 562.43 Kcal / 2,350.96 KJ
	Fehérje 32.09 g Zsír 22.74 g T.Zsírsav 3.79 g	Fehérje 41.14 g Zsír 15.99 g T.Zsírsav 1.89 g	Fehérje 40.71 g Zsír 29.67 g T.Zsírsav 9.24 g	Fehérje 39.34 g Zsír 27.01 g T.Zsírsav 4.58 g	Fehérje 38.98 g Zsír 6.84 g T.Zsírsav 0.95 g
	Szénhidrát 106.39 g Cukor 14.99 g Só 3.81 g	Szénhidrát 115.17 g Cukor 20.78 g Só 3.29 g	Szénhidrát 65.70 g Cukor 0.00 g Só 6.90 g	Szénhidrát 142.92 g Cukor 8.99 g Só 5.47 g	Szénhidrát 89.03 g Cukor 3.98 g Só 3.17 g
(00019) Tej- és halmentes	Alföldi gulyásleves (tojás), Káposztás kocka (tojásmentes)	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Gombaleves magyaros , Zöldborsófőzelék tejmentes, Főtt virsli , Félbarna kenyér	Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás , Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu tejmentes, Bulgur
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ	Energia: 864.98 Kcal / 3,615.62 KJ	Energia: 981.70 Kcal / 4,103.51 KJ	Energia: 562.43 Kcal / 2,350.96 KJ
	Fehérje 32.09 g Zsír 22.74 g T.Zsírsav 3.79 g	Fehérje 41.14 g Zsír 15.99 g T.Zsírsav 1.89 g	Fehérje 45.04 g Zsír 32.23 g T.Zsírsav 9.92 g	Fehérje 39.34 g Zsír 27.01 g T.Zsírsav 4.58 g	Fehérje 38.98 g Zsír 6.84 g T.Zsírsav 0.95 g
	Szénhidrát 106.39 g Cukor 14.99 g Só 3.81 g	Szénhidrát 115.17 g Cukor 20.78 g Só 3.29 g	Szénhidrát 98.82 g Cukor 9.99 g Só 7.09 g	Szénhidrát 142.92 g Cukor 8.99 g Só 5.47 g	Szénhidrát 89.03 g Cukor 3.98 g Só 3.17 g
(00020) Gluténmentes	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta , Fahéjas szilvaleves GM	Csirkehúsleves GM, Zöldborsófőzelék GM, Főtt virsli , Gluténmentes kenyér	Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu GM, Párolt rizs
	Energia: 869.19 Kcal / 3,633.21 KJ	Energia: 837.65 Kcal / 3,501.38 KJ	Energia: 789.34 Kcal / 3,299.44 KJ	Energia: 947.88 Kcal / 3,962.14 KJ	Energia: 621.06 Kcal / 2,596.03 KJ
	Fehérje 26.62 g Zsír 23.88 g T.Zsírsav 3.99 g	Fehérje 42.73 g Zsír 22.00 g T.Zsírsav 5.23 g	Fehérje 41.65 g Zsír 32.82 g T.Zsírsav 11.01 g	Fehérje 37.23 g Zsír 26.83 g T.Zsírsav 4.58 g	Fehérje 36.67 g Zsír 5.56 g T.Zsírsav 0.77 g
	Szénhidrát 134.55 g Cukor 15.99 g Só 3.93 g	Szénhidrát 116.43 g Cukor 19.98 g Só 3.35 g	Szénhidrát 81.14 g Cukor 12.44 g Só 6.33 g	Szénhidrát 137.02 g Cukor 8.99 g Só 5.45 g	Szénhidrát 104.61 g Cukor 3.58 g Só 3.16 g


















Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Csirkehúsleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmente, Főtt virsli , Gluténmentes kenyér	Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából tojásment, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu GM, tejm, Párolt rizs										
	Energia: 867.02 Kcal / 3,624.14 KJ	Energia: 787.24 Kcal / 3,290.66 KJ	Energia: 782.55 Kcal / 3,271.06 KJ	Energia: 931.54 Kcal / 3,893.84 KJ	Energia: 621.06 Kcal / 2,596.03 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	26.60 g	23.81 g	3.99 g	42.28 g	16.19 g	1.89 g	38.46 g	31.80 g	10.26 g	35.61 g	25.39 g	4.21 g	36.67 g	5.56 g	0.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.19 g	15.99 g	3.95 g	117.41 g	20.78 g	3.33 g	84.94 g	14.44 g	6.20 g	137.81 g	8.99 g	5.42 g	104.61 g	3.58 g	3.16 g	
(00022) Glutén-, tejjmentes, fruktózszegény	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka (GM, cmentes)	Magyaros karfiolleves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Csirkehúsleves GM, Főtt virsli , Gluténmentes kenyér, Zöldborsófőzelék GM, CM, tejm	Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás GM, cukorment, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves , Brokkolis szez. csirkecsikok, Köles köret										
	Energia: 826.86 Kcal / 3,456.27 KJ	Energia: 754.60 Kcal / 3,154.23 KJ	Energia: 742.40 Kcal / 3,103.23 KJ	Energia: 880.41 Kcal / 3,680.11 KJ	Energia: 614.28 Kcal / 2,567.69 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	26.60 g	23.81 g	3.99 g	45.00 g	21.53 g	2.49 g	38.46 g	31.80 g	10.26 g	36.55 g	26.12 g	4.58 g	40.97 g	15.95 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.20 g	6.00 g	3.95 g	96.25 g	0.45 g	3.93 g	74.95 g	4.45 g	6.20 g	123.16 g	0.00 g	5.45 g	75.52 g	0.00 g	3.68 g	
(00023) Glut,tej,toj,mag,s zója,burg.mentes	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka GM, tojásment	Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Csirkehúsleves GM, Cukkini főzelék GM, tejmentes, Csirkepörkölt , Abonett GM, kukoricás, köleses	Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából tojásment, Paradicsommártás GM, Tésztaköret tojásmentes GM, Alma	Zöldségkrémleves burgonyament., Ananászos csirkeragu GM, tejm, Párolt rizs										
	Energia: 761.22 Kcal / 3,181.90 KJ	Energia: 787.24 Kcal / 3,290.66 KJ	Energia: 643.68 Kcal / 2,690.58 KJ	Energia: 1,084.73 Kcal / 4,534.17 KJ	Energia: 546.04 Kcal / 2,282.45 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	24.85 g	23.67 g	3.97 g	42.28 g	16.19 g	1.89 g	53.04 g	20.68 g	3.05 g	32.91 g	29.05 g	4.55 g	34.67 g	5.40 g	0.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.20 g	6.00 g	3.94 g	117.41 g	20.78 g	3.33 g	60.55 g	1.65 g	5.82 g	170.21 g	14.99 g	4.44 g	88.61 g	3.58 g	3.15 g	



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

					
(00024) Gluténmentes, diabetikus-80 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka GM, 80 CH	Magyaros karfiolleves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 80 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Csirkehúsleves GM, Cukkinifőzelék GM, 80 CH, Főtt virsli , Abonett GM, kukoricás, köleses	Gombaleves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklasaláta vödörös	Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret 80 CH
	Energia: 598.76 Kcal / 2,502.82 KJ	Energia: 599.26 Kcal / 2,504.91 KJ	Energia: 912.73 Kcal / 3,815.21 KJ	Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 652.31 Kcal / 2,726.66 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	22.69 g 20.36 g 3.61 g	28.80 g 17.12 g 1.97 g	47.59 g 45.00 g 16.29 g	43.98 g 18.71 g 3.10 g	41.63 g 18.55 g 2.43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.92 g 4.20 g 3.74 g	83.57 g 0.45 g 3.06 g	78.19 g 0.50 g 7.53 g	80.79 g 0.00 g 5.92 g	78.77 g 0.00 g 4.02 g	
					
(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka GM 50 CH	Magyaros karfiolleves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 50 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Csirkehúsleves GM, Cukkinifőzelék GM, 50 CH, Főtt virsli	Gombaleves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklasaláta vödörös	Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret 50 CH
	Energia: 436.29 Kcal / 1,823.69 KJ	Energia: 435.18 Kcal / 1,819.05 KJ	Energia: 717.86 Kcal / 3,000.65 KJ	Energia: 532.44 Kcal / 2,225.60 KJ	Energia: 482.73 Kcal / 2,017.81 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	20.53 g 17.04 g 3.25 g	24.56 g 14.48 g 1.68 g	39.72 g 38.74 g 13.91 g	40.23 g 18.41 g 3.06 g	37.64 g 14.41 g 1.74 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.63 g 2.40 g 3.53 g	52.18 g 0.45 g 2.47 g	51.72 g 0.50 g 6.66 g	50.79 g 0.00 g 5.16 g	49.89 g 0.00 g 3.49 g	
					
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka GM, 45 CH	Magyaros karfiolleves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 45 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Csirkehúsleves GM, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, Főtt virsli	Gombaleves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklasaláta vödörös	Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret 45 CH
	Energia: 409.21 Kcal / 1,710.50 KJ	Energia: 379.24 Kcal / 1,585.22 KJ	Energia: 685.79 Kcal / 2,866.60 KJ	Energia: 504.31 Kcal / 2,108.02 KJ	Energia: 454.47 Kcal / 1,899.68 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

	20.17 g	16.48 g	3.19 g	20.64 g	13.17 g	1.52 g	38.33 g	37.55 g	13.44 g	39.48 g	18.35 g	3.06 g	36.98 g	13.72 g	1.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.58 g	2.10 g	3.49 g	44.96 g	0.45 g	2.20 g	47.82 g	0.50 g	6.49 g	44.79 g	0.00 g	5.02 g	45.08 g	0.00 g	3.40 g
(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM			Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminsaláta			Csirkehúsleves GM, Főtt virslisli , Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából tojásment, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya , Alma			Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu GM, tej, Párolt rizs		
	Energia: 867.02 Kcal / 3,624.14 KJ			Energia: 787.24 Kcal / 3,290.66 KJ			Energia: 807.11 Kcal / 3,373.72 KJ			Energia: 931.53 Kcal / 3,893.80 KJ			Energia: 621.06 Kcal / 2,596.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.60 g	23.81 g	3.99 g	42.28 g	16.19 g	1.89 g	37.17 g	36.71 g	11.18 g	35.61 g	25.39 g	4.21 g	36.67 g	5.56 g	0.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.19 g	15.99 g	3.95 g	117.41 g	20.78 g	3.33 g	80.68 g	3.65 g	6.65 g	137.81 g	8.99 g	5.41 g	104.61 g	3.58 g	3.16 g	
(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka GM			Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes köles, Tavaszi vitaminsaláta			Csirkehúsleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmente, Csirkepörkölt , Abonett GM, kukoricás, köleses			Gombaleves GM, Sült csirkecomb , Köles köret, Céklasaláta vödörös, Alma			Zöldségkrémleves burgonyament., Ananászos csirkeragu GM, tej, Tésztaköret tojásmentes GM		
	Energia: 801.38 Kcal / 3,349.77 KJ			Energia: 731.83 Kcal / 3,059.05 KJ			Energia: 619.12 Kcal / 2,587.92 KJ			Energia: 708.91 Kcal / 2,963.24 KJ			Energia: 633.46 Kcal / 2,647.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.85 g	23.67 g	3.97 g	41.29 g	18.00 g	2.48 g	54.33 g	15.77 g	2.13 g	43.10 g	25.68 g	4.19 g	32.22 g	5.67 g	0.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.19 g	15.99 g	3.94 g	100.59 g	20.78 g	2.98 g	64.81 g	12.44 g	5.37 g	75.52 g	0.00 g	5.17 g	110.89 g	9.58 g	2.78 g	
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka GM			Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi			Csirkehúsleves GM, Főtt virslisli , Zöldborsófőzelék GM, tejmentes,			Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából tojásment, Kapormártás GM, tejmentes, Főtt			Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu GM, tej, Párolt rizs		



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

	vitaminsaláta			Gluténmentes kenyér			burgonya , Alma								
	Energia: 801.38 Kcal / 3,349.77 KJ			Energia: 787.24 Kcal / 3,290.66 KJ			Energia: 760.27 Kcal / 3,177.93 KJ			Energia: 951.40 Kcal / 3,976.85 KJ			Energia: 621.06 Kcal / 2,596.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24.85 g	23.67 g	3.97 g	42.28 g	16.19 g	1.89 g	38.29 g	31.37 g	10.20 g	36.58 g	27.88 g	5.56 g	36.67 g	5.56 g	0.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	120.19 g	15.99 g	3.94 g	117.41 g	20.78 g	3.33 g	80.53 g	12.64 g	6.20 g	136.37 g	4.40 g	5.91 g	104.61 g	3.58 g	3.16 g
(00030) Diabetikus-70 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka diab 70 CH			Karfiolleves (magyaros), Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 70 CH, Tavaszí vitaminsaláta			Csirkehúsleves , Főtt virsli , Cukkinifőzelék 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros , Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklasaláta vödörös			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Bulgur 70 CH		
	Energia: 588.32 Kcal / 2,459.18 KJ			Energia: 535.30 Kcal / 2,237.55 KJ			Energia: 820.39 Kcal / 3,429.23 KJ			Energia: 633.54 Kcal / 2,648.20 KJ			Energia: 561.78 Kcal / 2,348.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.81 g	21.49 g	3.67 g	28.27 g	16.06 g	1.84 g	44.28 g	39.18 g	13.92 g	43.74 g	18.71 g	3.09 g	41.78 g	14.50 g	1.50 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.51 g	0.00 g	3.75 g	70.41 g	0.00 g	2.71 g	71.78 g	0.00 g	7.04 g	71.36 g	0.00 g	5.69 g	69.81 g	0.00 g	3.78 g	
(00031) Diabetikus-60 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka diab 60 CH			Karfiolleves (magyaros), Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 60 CH, Tavaszí vitaminsaláta			Csirkehúsleves , Főtt virsli , Cukkinifőzelék 60 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros , Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklasaláta vödörös			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Bulgur 60 CH		
	Energia: 547.36 Kcal / 2,287.96 KJ			Energia: 486.07 Kcal / 2,031.77 KJ			Energia: 722.10 Kcal / 3,018.38 KJ			Energia: 591.35 Kcal / 2,471.84 KJ			Energia: 506.29 Kcal / 2,116.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.57 g	20.50 g	3.57 g	26.99 g	15.26 g	1.75 g	40.12 g	35.60 g	12.52 g	42.62 g	18.62 g	3.08 g	40.06 g	13.47 g	1.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.81 g	0.00 g	3.69 g	60.99 g	0.00 g	2.53 g	59.57 g	0.00 g	6.52 g	62.36 g	0.00 g	5.46 g	59.18 g	0.00 g	3.59 g	



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

(00032) Diabetikus-50 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka diab 50 CH			Karfiolleves (magyaros), Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 50 CH, Tavaszí vitaminsaláta			Csirkehúsleves , Főtt virslí , Cukkini főzelék 50 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros , Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklassaláta vödörös			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Bulgur 50 CH		
	Energia: 465.44 Kcal / 1,945.54 Kj			Energia: 436.85 Kcal / 1,826.03 Kj			Energia: 656.58 Kcal / 2,744.50 Kj			Energia: 535.09 Kcal / 2,236.68 Kj			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.09 g	18.53 g	3.37 g	25.72 g	14.47 g	1.66 g	37.35 g	33.22 g	11.58 g	41.12 g	18.50 g	3.06 g	38.77 g	12.71 g	1.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.42 g	0.00 g	3.58 g	51.57 g	0.00 g	2.36 g	51.43 g	0.00 g	6.17 g	50.36 g	0.00 g	5.16 g	51.22 g	0.00 g	3.46 g	
(00034) Diabetikus-40 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka diab 40 CH			Karfiolleves (magyaros), Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 40 CH, Tavaszí vitaminsaláta			Csirkehúsleves , Főtt virslí , Cukkini főzelék 40 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros , Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklassaláta vödörös			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Bulgur 40 CH		
	Energia: 424.48 Kcal / 1,774.33 Kj			Energia: 367.10 Kcal / 1,534.48 Kj			Energia: 609.25 Kcal / 2,546.67 Kj			Energia: 492.89 Kcal / 2,060.28 Kj			Energia: 409.20 Kcal / 1,710.46 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.85 g	17.55 g	3.28 g	23.89 g	12.43 g	1.42 g	35.50 g	32.97 g	11.56 g	39.99 g	18.41 g	3.05 g	37.05 g	11.69 g	1.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.73 g	0.00 g	3.53 g	40.49 g	0.00 g	2.24 g	42.06 g	0.00 g	5.97 g	41.36 g	0.00 g	4.93 g	40.60 g	0.00 g	3.28 g	
(00035) Diabetikus-35 g CH	Alföldi gulyásleves (burgonyam, Káposztás kocka diab 35 CH			Karfiolleves (magyaros), Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret 35 CH, Tavaszí vitaminsaláta			Csirkehúsleves , Főtt virslí , Cukkini főzelék 35 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros , Sült csirkecomb , Főtt burgonya , Céklassaláta vödörös			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Bulgur 35 CH		
	Energia: 383.51 Kcal / 1,603.07 Kj			Energia: 327.57 Kcal / 1,369.24 Kj			Energia: 576.48 Kcal / 2,409.69 Kj			Energia: 478.83 Kcal / 2,001.51 Kj			Energia: 395.33 Kcal / 1,652.48 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.61 g	16.56 g	3.18 g	20.40 g	11.39 g	1.29 g	34.11 g	31.78 g	11.09 g	39.62 g	18.38 g	3.05 g	36.62 g	11.43 g	1.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.03 g	0.00 g	3.48 g	36.41 g	0.00 g	2.03 g	37.98 g	0.00 g	5.79 g	38.36 g	0.00 g	4.86 g	37.94 g	0.00 g	3.23 g	



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

(00040) Fruktózszegény	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka (cukormentes)	Karfiolleves (magyaros), Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Gombaleves magyaros , Zöldborsófőzelék cukormentes, Főtt virsli , Félbarna kenyér	Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves , Brokkolis szesz. csirkecsíkok, Bulgur
	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ	Energia: 756.27 Kcal / 3,161.21 KJ	Energia: 905.13 Kcal / 3,783.44 KJ	Energia: 882.94 Kcal / 3,690.69 KJ	Energia: 609.06 Kcal / 2,545.87 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	32.09 g 22.74 g 3.79 g	46.16 g 21.52 g 2.47 g	48.45 g 37.23 g 11.68 g	38.62 g 26.29 g 4.58 g	42.92 g 14.15 g 1.46 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91.40 g 0.00 g 3.81 g	95.64 g 0.00 g 3.82 g	94.15 g 0.00 g 7.27 g	121.33 g 0.00 g 5.45 g	80.50 g 0.00 g 3.70 g	
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka (cukormentes)	Fahéjas szilvaleves cukormentes, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Gombaleves magyaros , Zöldborsófőzelék cukormentes, Főtt virsli , Félbarna kenyér	Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Brokkolis szesz. csirkecsíkok, Bulgur
	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ	Energia: 713.36 Kcal / 2,981.84 KJ	Energia: 905.13 Kcal / 3,783.44 KJ	Energia: 945.55 Kcal / 3,952.40 KJ	Energia: 609.06 Kcal / 2,545.87 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	32.09 g 22.74 g 3.79 g	41.33 g 18.80 g 3.55 g	48.45 g 37.23 g 11.68 g	39.34 g 27.01 g 4.58 g	42.92 g 14.15 g 1.46 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91.40 g 0.00 g 3.81 g	93.91 g 0.00 g 3.29 g	94.15 g 0.00 g 7.27 g	133.93 g 0.00 g 5.46 g	80.50 g 0.00 g 3.70 g	
(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes	Alföldi gulyásleves (tojásm), Káposztás kocka (tojásmentes)	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta	Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt virsli , Cukkinifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves magyaros , Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás , Főtt burgonya , Alma	Zöldségkrémleves , Ananászos csirkeragu, Bulgur
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ	Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 KJ	Energia: 816.82 Kcal / 3,414.31 KJ	Energia: 981.70 Kcal / 4,103.51 KJ	Energia: 630.86 Kcal / 2,636.99 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	32.09 g 22.74 g 3.79 g	41.33 g 18.80 g 3.55 g	44.15 g 39.17 g 13.92 g	39.34 g 27.01 g 4.58 g	39.34 g 11.15 g 3.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91.40 g 0.00 g 3.81 g	93.91 g 0.00 g 3.29 g	94.15 g 0.00 g 7.27 g	133.93 g 0.00 g 5.46 g	80.50 g 0.00 g 3.70 g	



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106.39 g	14.99 g	3.81 g	113.89 g	19.98 g	3.29 g	71.05 g	0.00 g	7.04 g	142.92 g	8.99 g	5.47 g	96.00 g	11.28 g	3.19 g
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Alföldi gulyásleves (tojás), Káposztás kocka (tojásmentes)			Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta			Csirkehúsleves tojásmentes, Főtt virsli, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves magyaros, Húsgombóc pulykából, Paradicsommártás, Főtt burgonya, Narancs			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu, Bulgur		
	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 KJ			Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 KJ			Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 KJ			Energia: 993.63 Kcal / 4,153.37 KJ			Energia: 630.86 Kcal / 2,636.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.09 g	22.74 g	3.79 g	41.33 g	18.80 g	3.55 g	48.01 g	33.27 g	11.01 g	39.70 g	26.65 g	4.58 g	39.34 g	11.15 g	3.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106.39 g	14.99 g	3.81 g	113.89 g	19.98 g	3.29 g	80.93 g	9.99 g	6.68 g	145.62 g	8.99 g	5.46 g	96.00 g	11.28 g	3.19 g	
(00200) Glutén-, tej-, tojás-, szója mentes	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM			Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta			Csirkehúsleves GM, Főtt virsli, Cukkinifőzelék GM, tejszentes, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából tojásment, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya, Alma			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu GM, tej, Párolt rizs		
	Energia: 867.02 Kcal / 3,624.14 KJ			Energia: 787.24 Kcal / 3,290.66 KJ			Energia: 807.11 Kcal / 3,373.72 KJ			Energia: 931.54 Kcal / 3,893.84 KJ			Energia: 621.06 Kcal / 2,596.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.60 g	23.81 g	3.99 g	42.28 g	16.19 g	1.89 g	37.17 g	36.71 g	11.18 g	35.61 g	25.39 g	4.21 g	36.67 g	5.56 g	0.77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
134.19 g	15.99 g	3.95 g	117.41 g	20.78 g	3.33 g	80.68 g	3.65 g	6.65 g	137.81 g	8.99 g	5.42 g	104.61 g	3.58 g	3.16 g	
(00201) Glutén- és sertésmentes	Káposztás kocka GM, Alföldi gulyásleves (marha) GM			Fahéjas szilvaleves GM, Mustáros csirkeragu, Petrezselymes rizsköret, Tavaszi vitaminaláta			Csirkehúsleves GM, Zöldborsófőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM, Húsgombóc pulykából tojásment, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya, Alma			Zöldségkrémleves, Ananászos csirkeragu GM, Párolt rizs		
	Energia: 872.68 Kcal / 3,647.80 KJ			Energia: 837.65 Kcal / 3,501.38 KJ			Energia: 789.34 Kcal / 3,299.44 KJ			Energia: 931.53 Kcal / 3,893.80 KJ			Energia: 621.06 Kcal / 2,596.03 KJ		





Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23.27 g	27.72 g	6.75 g	42.73 g	22.00 g	5.23 g	41.65 g	32.82 g	11.01 g	35.61 g	25.39 g	4.21 g	36.67 g	5.56 g	0.77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.22 g	15.99 g	2.41 g	116.43 g	19.98 g	3.35 g	81.14 g	12.44 g	6.33 g	137.81 g	8.99 g	5.41 g	104.61 g	3.58 g	3.16 g

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

