

Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves tojásmentes, Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya
		Energia: 776.94 Kcal / 3,247.61 Kj	Energia: 596.68 Kcal / 2,494.12 Kj	Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 Kj	Energia: 880.00 Kcal / 3,678.40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.40 g 15.89 g 3.03 g	34.32 g 10.81 g 1.32 g	35.73 g 28.45 g 5.89 g	47.02 g 28.57 g 5.70 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	125.53 g 23.28 g 3.26 g	87.22 g 9.99 g 1.46 g	87.69 g 0.00 g 6.81 g	107.21 g 0.00 g 7.82 g	
	(00011) Tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya
		Energia: 776.94 Kcal / 3,247.61 Kj	Energia: 596.68 Kcal / 2,494.12 Kj	Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 Kj	Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.40 g 15.89 g 3.03 g	34.32 g 10.81 g 1.32 g	35.73 g 28.45 g 5.89 g	48.44 g 29.86 g 6.03 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
125.53 g 23.28 g 3.26 g	87.22 g 9.99 g 1.46 g	87.69 g 0.00 g 6.81 g	99.54 g 0.00 g 7.86 g		
(00012) Tojás-, szárnyasmentes	Tárkonyos sertésraguleves , Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Csontleves kiskagylóval tojásmentes, Sertéssült, Parajfőzelék, Főtt burgonya	
	Energia: 771.07 Kcal / 3,223.07 Kj	Energia: 666.92 Kcal / 2,787.73 Kj	Energia: 779.57 Kcal / 3,258.60 Kj	Energia: 807.67 Kcal / 3,376.06 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	30.03 g 14.18 g 2.58 g	30.85 g 20.57 g 5.49 g	36.49 g 31.42 g 7.56 g	44.85 g 26.81 g 5.96 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
128.24 g 23.28 g 3.28 g	86.19 g 9.99 g 1.51 g	88.85 g 0.00 g 6.85 g	94.60 g 0.00 g 6.41 g		





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00012) Tojás-, szárnyasmentes				
	(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes	Tárkonyos pulykaraguleves zellermentes, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves, Görög csirkemell csikok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves zellermentes, Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves tojás- és zellermentes, Sertéssült, Parajfőzelék, Főtt burgonya
		Energia: 756.90 Kcal / 3,163.84 Kj	Energia: 628.69 Kcal / 2,627.92 Kj	Energia: 740.13 Kcal / 3,093.74 Kj	Energia: 925.74 Kcal / 3,869.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.20 g 14.91 g 2.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.02 g 13.56 g 2.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.20 g 31.24 g 7.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50.29 g 30.04 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só 124.99 g 23.28 g 3.23 g	Szénhidrát Cukor Só 88.30 g 9.99 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 80.82 g 0.00 g 6.53 g	Szénhidrát Cukor Só 112.06 g 0.00 g 7.93 g
	(00014) Tojás- és banánmentes	Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves, Görög csirkemell csikok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves tojásmentes, Sertéssült, Parajfőzelék, Főtt burgonya
	Energia: 851.77 Kcal / 3,560.40 Kj	Energia: 628.69 Kcal / 2,627.92 Kj	Energia: 779.57 Kcal / 3,258.60 Kj	Energia: 928.53 Kcal / 3,881.26 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.97 g 17.53 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.02 g 13.56 g 2.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36.49 g 31.42 g 7.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50.42 g 30.07 g 6.51 g	
	Szénhidrát Cukor Só 135.78 g 22.48 g 3.29 g	Szénhidrát Cukor Só 88.30 g 9.99 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 88.85 g 0.00 g 6.85 g	Szénhidrát Cukor Só 112.51 g 0.00 g 7.95 g	





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																																																
Ebéd	(00014) Tojás- és banánmentes																																																				
	(00015) Tej-és cukormentes	<p>Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral CM, Narancs</p> <p>Energia: 695.32 Kcal / 2,906.44 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29.07 g</td> <td>15.82 g</td> <td>3.03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>106.79 g</td> <td>0.80 g</td> <td>3.25 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29.07 g	15.82 g	3.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	106.79 g	0.80 g	3.25 g	<p>Karalábéleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes</p> <p>Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38.40 g</td> <td>13.62 g</td> <td>1.65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75.87 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38.40 g	13.62 g	1.65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75.87 g	0.00 g	3.05 g	<p>Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>35.73 g</td> <td>28.45 g</td> <td>5.89 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>87.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.73 g	28.45 g	5.89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87.69 g	0.00 g	6.81 g	<p>Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya</p> <p>Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>48.44 g</td> <td>29.86 g</td> <td>6.03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>99.54 g</td> <td>0.00 g</td> <td>7.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	48.44 g	29.86 g	6.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99.54 g	0.00 g	7.86 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
29.07 g	15.82 g	3.03 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
106.79 g	0.80 g	3.25 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
38.40 g	13.62 g	1.65 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
75.87 g	0.00 g	3.05 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
35.73 g	28.45 g	5.89 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
87.69 g	0.00 g	6.81 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
48.44 g	29.86 g	6.03 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
99.54 g	0.00 g	7.86 g																																																			
(00016) Tejmentes, fruktózzzegény	<p>Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Mákos metélt cukormentes</p> <p>Energia: 610.60 Kcal / 2,552.31 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29.34 g</td> <td>21.90 g</td> <td>4.93 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>73.10 g</td> <td>0.80 g</td> <td>2.73 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29.34 g	21.90 g	4.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	73.10 g	0.80 g	2.73 g	<p>Karalábéleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes</p> <p>Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38.40 g</td> <td>13.62 g</td> <td>1.65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75.87 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38.40 g	13.62 g	1.65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75.87 g	0.00 g	3.05 g	<p>Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>35.73 g</td> <td>28.45 g</td> <td>5.89 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>87.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.73 g	28.45 g	5.89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87.69 g	0.00 g	6.81 g	<p>Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya</p> <p>Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>48.44 g</td> <td>29.86 g</td> <td>6.03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>99.54 g</td> <td>0.00 g</td> <td>7.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	48.44 g	29.86 g	6.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99.54 g	0.00 g	7.86 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
29.34 g	21.90 g	4.93 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
73.10 g	0.80 g	2.73 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
38.40 g	13.62 g	1.65 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
75.87 g	0.00 g	3.05 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
35.73 g	28.45 g	5.89 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
87.69 g	0.00 g	6.81 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
48.44 g	29.86 g	6.03 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
99.54 g	0.00 g	7.86 g																																																			

Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves, Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya
		Energia: 764.51 Kcal / 3,195.65 KJ	Energia: 596.68 Kcal / 2,494.12 KJ	Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 KJ	Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.22 g 15.83 g 3.03 g	34.32 g 10.81 g 1.32 g	35.73 g 28.45 g 5.89 g	48.44 g 29.86 g 6.03 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	122.98 g 23.28 g 3.26 g	87.22 g 9.99 g 1.46 g	87.69 g 0.00 g 6.81 g	99.54 g 0.00 g 7.86 g	
	(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Tárkonyos pulykaraguleves TM, borsóm, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves, Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya
		Energia: 751.32 Kcal / 3,140.52 KJ	Energia: 596.68 Kcal / 2,494.12 KJ	Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 KJ	Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
28.26 g 14.75 g 2.70 g		34.32 g 10.81 g 1.32 g	35.73 g 28.45 g 5.89 g	48.44 g 29.86 g 6.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
123.87 g 22.48 g 3.24 g	87.22 g 9.99 g 1.46 g	87.69 g 0.00 g 6.81 g	99.54 g 0.00 g 7.86 g		
(00019) Tej- és halmentes	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves, Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya	
	Energia: 776.94 Kcal / 3,247.61 KJ	Energia: 596.68 Kcal / 2,494.12 KJ	Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 KJ	Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	30.40 g 15.89 g 3.03 g	34.32 g 10.81 g 1.32 g	35.73 g 28.45 g 5.89 g	48.44 g 29.86 g 6.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
125.53 g 23.28 g 3.26 g	87.22 g 9.99 g 1.46 g	87.69 g 0.00 g 6.81 g	99.54 g 0.00 g 7.86 g		





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00019) Tej- és halmentes												
	(00020) Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs			Alma krémleves GM, Görög csirkemell csikók, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka			Májgaluska leves GM, Sertéssült, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya		
		Energia: 787.26 Kcal / 3,290.75 KJ			Energia: 643.17 Kcal / 2,688.45 KJ			Energia: 891.80 Kcal / 3,727.72 KJ			Energia: 916.84 Kcal / 3,832.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.99 g	16.62 g	3.03 g	34.99 g	13.53 g	2.85 g	35.84 g	45.30 g	9.17 g	49.93 g	31.24 g	6.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	132.06 g	28.93 g	3.36 g	92.25 g	9.99 g	1.49 g	86.03 g	0.00 g	6.74 g	107.45 g	0.00 g	7.99 g	
(00021) Glut,tej,toj,szez, mogy,mézmentes	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs			Alma kérmleves GM tejmentes, Görög csirkemell csikók, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka			Májgaluska leves GM, tojásmentes, Sertéssült, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya			
	Energia: 753.83 Kcal / 3,151.01 KJ			Energia: 619.53 Kcal / 2,589.64 KJ			Energia: 857.24 Kcal / 3,583.26 KJ			Energia: 881.75 Kcal / 3,685.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	23.71 g	15.86 g	2.94 g	34.36 g	10.97 g	1.32 g	35.08 g	42.33 g	7.50 g	45.11 g	28.45 g	5.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.75 g	25.73 g	3.36 g	92.75 g	10.79 g	1.46 g	84.87 g	0.00 g	6.71 g	109.82 g	0.00 g	7.82 g	

Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00022) Glutén-, tejrmentes, fruktózszegény	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Mákos metélt GM, cukormentes	Karalábéleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes	Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, tejrmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves GM, Sertéssült, Parajfőzelék GM, tejrmentes, Főtt burgonya
		Energia: 575.65 Kcal / 2,406.22 Kj	Energia: 583.00 Kcal / 2,436.94 Kj	Energia: 857.24 Kcal / 3,583.26 Kj	Energia: 868.31 Kcal / 3,629.54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.45 g 21.10 g 4.72 g	38.14 g 13.60 g 1.65 g	35.08 g 42.33 g 7.50 g	46.53 g 29.74 g 6.08 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	73.28 g 3.50 g 2.80 g	76.18 g 0.00 g 3.05 g	84.87 g 0.00 g 6.71 g	102.15 g 0.00 g 7.86 g	
	(00023) Glut,tej,toj,mag,szója,burg.mentes	Tárk. pulykaraguleves GM TM borsóm, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs	Alma krémleves GM tejrmentes, Görög csirkemell csíkok, Puliszka, Vegyes saláta	Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, tejrmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves GM, tojásmentes, Parajfőzelék GM, tejrmentes, Sertéssült
		Energia: 752.52 Kcal / 3,145.53 Kj	Energia: 588.95 Kcal / 2,461.81 Kj	Energia: 857.24 Kcal / 3,583.26 Kj	Energia: 628.58 Kcal / 2,627.46 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.73 g 16.88 g 3.27 g	33.59 g 13.26 g 2.13 g	35.08 g 42.33 g 7.50 g	38.36 g 27.91 g 5.67 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
123.16 g 26.53 g 3.37 g	81.91 g 10.79 g 2.06 g	84.87 g 0.00 g 6.71 g	55.82 g 0.00 g 6.46 g		
(00024) Gluténmentes, diabetikus-80 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, 55 CH	Karalábéleves GM 55 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes	Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs 80 CH, Csemegeuborka	Májgaluska leves GM, Sertéssült, Parajfőzelék GM 55 CH, Főtt burgonya 80 CH	
	Energia: 591.29 Kcal / 2,471.59 Kj	Energia: 613.64 Kcal / 2,565.02 Kj	Energia: 891.80 Kcal / 3,727.72 Kj	Energia: 790.25 Kcal / 3,303.25 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	20.33 g 21.78 g 4.81 g	38.89 g 13.93 g 1.68 g	35.84 g 45.30 g 9.17 g	46.55 g 30.97 g 6.85 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
76.79 g 6.70 g 2.80 g	82.18 g 0.00 g 3.10 g	86.03 g 0.00 g 6.74 g	80.45 g 0.00 g 7.31 g		





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök							
Ebéd	(00024) Gluténmentes, diabetikus-80 g CH											
	(00025) Gluténmentes, diabetikus-50 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, 50 CH	Karalábéleves GM 50 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes	Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs 50 CH, Csemegeuborka	Májgaluska leves GM, Sertéssült, Parajfőzelék GM 50 CH							
	Energia: 414.32 Kcal / 1,731.86 Kj	Energia: 460.40 Kcal / 1,924.47 Kj	Energia: 711.31 Kcal / 2,973.28 Kj	Energia: 663.67 Kcal / 2,774.14 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.22 g	16.45 g	3.71 g	35.14 g	12.24 g	1.49 g	31.18 g	42.40 g	8.85 g	43.18 g	30.70 g	6.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.27 g	5.13 g	2.44 g	52.18 g	0.00 g	2.84 g	51.50 g	0.00 g	6.09 g	53.45 g	0.00 g	6.63 g
(00026) Gluténmentes, diabetikus-45 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, 45 CH	Karalábéleves GM 45 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes	Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs 45 CH, Csemegeuborka	Májgaluska leves GM, Sertéssült, Parajfőzelék GM 45 CH								
	Energia: 394.66 Kcal / 1,649.68 Kj	Energia: 429.76 Kcal / 1,796.40 Kj	Energia: 678.49 Kcal / 2,836.09 Kj	Energia: 594.67 Kcal / 2,485.72 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.88 g	15.86 g	3.59 g	34.39 g	11.91 g	1.45 g	30.33 g	41.87 g	8.79 g	40.85 g	27.32 g	6.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.10 g	4.95 g	2.40 g	46.18 g	0.00 g	2.79 g	45.22 g	0.00 g	5.97 g	46.21 g	0.00 g	6.27 g



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00027) Gluténmentes, tejmentes, Chron	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs			Alma krémleves GM tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka			Májgaluska leves GM, Sertéssült, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya		
		Energia: 753.83 Kcal / 3,151.01 KJ			Energia: 619.53 Kcal / 2,589.64 KJ			Energia: 857.24 Kcal / 3,583.26 KJ			Energia: 868.31 Kcal / 3,629.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.71 g	15.86 g	2.94 g	34.36 g	10.97 g	1.32 g	35.08 g	42.33 g	7.50 g	46.53 g	29.74 g	6.08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.75 g	25.73 g	3.36 g	92.75 g	10.79 g	1.46 g	84.87 g	0.00 g	6.71 g	102.15 g	0.00 g	7.86 g	
	(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs			Alma krémleves GM tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Puliszka, Vegyes saláta			Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes köles, Csemegeuborka			Májgaluska leves GM, tojásmentes, Parajfőzelék GM, tejmentes, Sertéssült		
		Energia: 753.83 Kcal / 3,151.01 KJ			Energia: 588.95 Kcal / 2,461.81 KJ			Energia: 818.85 Kcal / 3,422.79 KJ			Energia: 628.58 Kcal / 2,627.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.71 g	15.86 g	2.94 g	33.59 g	13.26 g	2.13 g	35.27 g	44.36 g	8.10 g	38.36 g	27.91 g	5.67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
125.75 g	25.73 g	3.36 g	81.91 g	10.79 g	2.06 g	70.58 g	0.00 g	6.41 g	55.82 g	0.00 g	6.46 g		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs			Alma krémleves GM tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta			Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka			Májgaluska leves GM, tojásmentes, Sertéssült, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya			
	Energia: 786.62 Kcal / 3,288.07 KJ			Energia: 619.53 Kcal / 2,589.64 KJ			Energia: 857.24 Kcal / 3,583.26 KJ			Energia: 881.75 Kcal / 3,685.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	27.49 g	16.18 g	2.99 g	34.36 g	10.97 g	1.32 g	35.08 g	42.33 g	7.50 g	45.11 g	28.45 g	5.74 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
129.40 g	26.53 g	3.37 g	92.75 g	10.79 g	1.46 g	84.87 g	0.00 g	6.71 g	109.82 g	0.00 g	7.82 g		





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag				
	(00030) Diabetikus-70 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves , Mákos metélt cukormentes 70 CH	Karalábéleves 70 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes	Zöldségleves diab, Csikós tokány, Petrezselymes rizs 70 CH, Csemegeuborka	Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék 70 CH, Főtt burgonya 70 CH
		Energia: 598.18 Kcal / 2,500.39 Kj	Energia: 552.33 Kcal / 2,308.74 Kj	Energia: 681.65 Kcal / 2,849.30 Kj	Energia: 763.17 Kcal / 3,190.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.87 g 22.35 g 5.78 g	37.65 g 13.28 g 1.61 g	33.90 g 30.24 g 7.44 g	47.79 g 31.03 g 6.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	70.44 g 0.80 g 2.68 g	69.87 g 0.00 g 2.99 g	69.42 g 0.00 g 6.32 g	72.44 g 0.00 g 7.17 g	
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves , Mákos metélt cukormentes 60 CH	Karalábéleves diab 60 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes	Zöldségleves GM, Csikós tokány, Petrezselymes rizs 60 CH, Csemegeuborka	Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék 60 CH, Főtt burgonya 60 CH	
	Energia: 509.43 Kcal / 2,129.42 Kj	Energia: 506.36 Kcal / 2,116.58 Kj	Energia: 766.05 Kcal / 3,202.09 Kj	Energia: 712.54 Kcal / 2,978.42 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	25.32 g 18.15 g 4.04 g	36.52 g 12.77 g 1.55 g	32.92 g 43.22 g 8.93 g	46.44 g 30.92 g 6.78 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60.39 g 0.80 g 2.54 g	60.87 g 0.00 g 2.92 g	61.72 g 0.00 g 6.27 g	61.64 g 0.00 g 6.90 g	



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00032) Diabetikus-50 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves , Mákos metélt cukormentes 50 CH			Karalábéleves 50 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Zöldségleves GM, Csikós tokány, Petrezselymes rizs 50 CH, Csemegeuborka			Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék 50 CH		
		Energia: 429.50 Kcal / 1,795.31 Kj			Energia: 460.38 Kcal / 1,924.39 Kj			Energia: 700.41 Kcal / 2,927.71 Kj			Energia: 661.91 Kcal / 2,766.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.74 g	15.85 g	3.58 g	35.40 g	12.26 g	1.49 g	31.23 g	42.17 g	8.82 g	45.09 g	30.82 g	6.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48.27 g	0.80 g	2.40 g	51.87 g	0.00 g	2.84 g	49.17 g	0.00 g	6.03 g	50.84 g	0.00 g	6.63 g	
	(00034) Diabetikus-40 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves , Mákos metélt cukormentes 40 CH			Karalábéleves 40 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Zöldségleves GM, Csikós tokány, Petrezselymes rizs 40 CH, Csemegeuborka			Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék 40 CH		
		Energia: 369.55 Kcal / 1,544.72 Kj			Energia: 399.09 Kcal / 1,668.20 Kj			Energia: 667.60 Kcal / 2,790.57 Kj			Energia: 547.53 Kcal / 2,288.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.81 g	14.13 g	3.23 g	33.90 g	11.59 g	1.41 g	30.38 g	41.64 g	8.76 g	40.56 g	25.15 g	5.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.18 g	0.80 g	2.29 g	39.87 g	0.00 g	2.73 g	42.89 g	0.00 g	5.91 g	39.67 g	0.00 g	6.03 g		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves , Mákos metélt cukormentes 35 CH			Karalábéleves 35 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes			Zöldségleves GM, Csikós tokány, Petrezselymes rizs 35 CH, Csemegeuborka			Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék 35 CH			
	Energia: 329.59 Kcal / 1,377.69 Kj			Energia: 383.76 Kcal / 1,604.12 Kj			Energia: 644.63 Kcal / 2,694.55 Kj			Energia: 524.65 Kcal / 2,193.04 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.53 g	12.98 g	3.00 g	33.52 g	11.42 g	1.39 g	29.79 g	41.27 g	8.72 g	39.65 g	24.01 g	5.64 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33.12 g	0.80 g	2.22 g	36.87 g	0.00 g	2.71 g	38.50 g	0.00 g	5.83 g	37.44 g	0.00 g	5.91 g		



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																																																
Ebéd	(00035) Diabetikus-35 g CH																																																				
	(00040) Fruktózszegény	<p>Tárkonyos pulykaraguleves, Mákos metélt cukormentes</p> <p>Energia: 685.43 Kcal / 2,865.10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>33.91 g</td> <td>23.54 g</td> <td>6.01 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>83.35 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33.91 g	23.54 g	6.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	83.35 g	0.00 g	2.76 g	<p>Karalábéleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes</p> <p>Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38.40 g</td> <td>13.62 g</td> <td>1.65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75.87 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38.40 g	13.62 g	1.65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75.87 g	0.00 g	3.05 g	<p>Zöldségleves, Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 779.57 Kcal / 3,258.60 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>36.49 g</td> <td>31.42 g</td> <td>7.56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.85 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36.49 g	31.42 g	7.56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88.85 g	0.00 g	6.85 g	<p>Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék, Főtt burgonya</p> <p>Energia: 915.08 Kcal / 3,825.03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>51.84 g</td> <td>31.36 g</td> <td>6.84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>104.84 g</td> <td>0.00 g</td> <td>7.99 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	51.84 g	31.36 g	6.84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	104.84 g	0.00 g	7.99 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
33.91 g	23.54 g	6.01 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
83.35 g	0.00 g	2.76 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
38.40 g	13.62 g	1.65 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
75.87 g	0.00 g	3.05 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
36.49 g	31.42 g	7.56 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
88.85 g	0.00 g	6.85 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
51.84 g	31.36 g	6.84 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
104.84 g	0.00 g	7.99 g																																																			
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	<p>Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetélt lekvárral CM, Narancs</p> <p>Energia: 770.15 Kcal / 3,219.23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>33.64 g</td> <td>17.46 g</td> <td>4.11 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>117.04 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33.64 g	17.46 g	4.11 g	Szénhidrát	Cukor	Só	117.04 g	0.00 g	3.28 g	<p>Karalábéleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes</p> <p>Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38.40 g</td> <td>13.62 g</td> <td>1.65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75.87 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38.40 g	13.62 g	1.65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75.87 g	0.00 g	3.05 g	<p>Zöldségleves, Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 779.57 Kcal / 3,258.60 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>36.49 g</td> <td>31.42 g</td> <td>7.56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.85 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36.49 g	31.42 g	7.56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88.85 g	0.00 g	6.85 g	<p>Májgaluska leves , Sertéssült, Parajfőzelék, Főtt burgonya</p> <p>Energia: 915.08 Kcal / 3,825.03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>51.84 g</td> <td>31.36 g</td> <td>6.84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>104.84 g</td> <td>0.00 g</td> <td>7.99 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	51.84 g	31.36 g	6.84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	104.84 g	0.00 g	7.99 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
33.64 g	17.46 g	4.11 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
117.04 g	0.00 g	3.28 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
38.40 g	13.62 g	1.65 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
75.87 g	0.00 g	3.05 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
36.49 g	31.42 g	7.56 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
88.85 g	0.00 g	6.85 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
51.84 g	31.36 g	6.84 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
104.84 g	0.00 g	7.99 g																																																			



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00042) Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébmentes	Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves, Görög csirkemell csikók, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves, Sertéssült, Parajfőzelék, Főtt burgonya
		Energia: 851.77 Kcal / 3,560.40 KJ	Energia: 628.69 Kcal / 2,627.92 KJ	Energia: 779.57 Kcal / 3,258.60 KJ	Energia: 915.08 Kcal / 3,825.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.97 g 17.53 g 4.11 g	35.02 g 13.56 g 2.86 g	36.49 g 31.42 g 7.56 g	51.84 g 31.36 g 6.84 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	135.78 g 22.48 g 3.29 g	88.30 g 9.99 g 1.49 g	88.85 g 0.00 g 6.85 g	104.84 g 0.00 g 7.99 g	
	(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Karalábéleves, Görög csirkemell csikók, Tepsis burgonya, Vegyes saláta cukormentes	Zöldségleves, Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves, Sertéssült, Parajfőzelék, Főtt burgonya
		Energia: 851.77 Kcal / 3,560.40 KJ	Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 KJ	Energia: 779.57 Kcal / 3,258.60 KJ	Energia: 915.08 Kcal / 3,825.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.97 g 17.53 g 4.11 g	38.40 g 13.62 g 1.65 g	36.49 g 31.42 g 7.56 g	51.84 g 31.36 g 6.84 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
135.78 g 22.48 g 3.29 g	75.87 g 0.00 g 3.05 g	88.85 g 0.00 g 6.85 g	104.84 g 0.00 g 7.99 g		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Alma krémleves tejmentes, Görög csirkemell csikók, Tepsis burgonya, Vegyes saláta	Zöldségleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Májgaluska leves tojásmentes, Sertéssült, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya	
	Energia: 776.94 Kcal / 3,247.61 KJ	Energia: 596.68 Kcal / 2,494.12 KJ	Energia: 745.01 Kcal / 3,114.14 KJ	Energia: 880.00 Kcal / 3,678.40 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	30.40 g 15.89 g 3.03 g	34.32 g 10.81 g 1.32 g	35.73 g 28.45 g 5.89 g	47.02 g 28.57 g 5.70 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
125.53 g 23.28 g 3.26 g	87.22 g 9.99 g 1.46 g	87.69 g 0.00 g 6.81 g	107.21 g 0.00 g 7.82 g		





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																																																
Ebéd	(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán																																																				
	(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	<p>Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs</p> <p>Energia: 753.83 Kcal / 3,151.01 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23.71 g</td> <td>15.86 g</td> <td>2.94 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>125.75 g</td> <td>25.73 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.71 g	15.86 g	2.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	125.75 g	25.73 g	3.36 g	<p>Alma kérmleves GM tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta</p> <p>Energia: 619.53 Kcal / 2,589.64 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34.36 g</td> <td>10.97 g</td> <td>1.32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>92.75 g</td> <td>10.79 g</td> <td>1.46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.36 g	10.97 g	1.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	92.75 g	10.79 g	1.46 g	<p>Zöldségleves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 857.24 Kcal / 3,583.26 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>35.08 g</td> <td>42.33 g</td> <td>7.50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>84.87 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.08 g	42.33 g	7.50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	84.87 g	0.00 g	6.71 g	<p>Májgaluska leves GM, tojásmentes, Sertéssült, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya</p> <p>Energia: 881.75 Kcal / 3,685.72 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>45.11 g</td> <td>28.45 g</td> <td>5.74 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>109.82 g</td> <td>0.00 g</td> <td>7.82 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	45.11 g	28.45 g	5.74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	109.82 g	0.00 g	7.82 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
23.71 g	15.86 g	2.94 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
125.75 g	25.73 g	3.36 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
34.36 g	10.97 g	1.32 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
92.75 g	10.79 g	1.46 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
35.08 g	42.33 g	7.50 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
84.87 g	0.00 g	6.71 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
45.11 g	28.45 g	5.74 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
109.82 g	0.00 g	7.82 g																																																			
(00201) Glutén-és sertésmentes	<p>Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs</p> <p>Energia: 787.26 Kcal / 3,290.75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23.99 g</td> <td>16.62 g</td> <td>3.03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>132.06 g</td> <td>28.93 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.99 g	16.62 g	3.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	132.06 g	28.93 g	3.36 g	<p>Alma krémleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Vegyes saláta</p> <p>Energia: 643.17 Kcal / 2,688.45 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34.99 g</td> <td>13.53 g</td> <td>2.85 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>92.25 g</td> <td>9.99 g</td> <td>1.49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.99 g	13.53 g	2.85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	92.25 g	9.99 g	1.49 g	<p>Zöldségleves GM, Pulykapörkölt, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka</p> <p>Energia: 806.05 Kcal / 3,369.29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.23 g</td> <td>38.75 g</td> <td>6.21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>83.04 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.38 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.23 g	38.75 g	6.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	83.04 g	0.00 g	6.38 g	<p>Májgaluska leves GM, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya, Natúr csirkemell</p> <p>Energia: 830.00 Kcal / 3,469.40 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>46.99 g</td> <td>22.52 g</td> <td>3.64 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>108.41 g</td> <td>0.00 g</td> <td>7.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	46.99 g	22.52 g	3.64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	108.41 g	0.00 g	7.41 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
23.99 g	16.62 g	3.03 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
132.06 g	28.93 g	3.36 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
34.99 g	13.53 g	2.85 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
92.25 g	9.99 g	1.49 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
32.23 g	38.75 g	6.21 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
83.04 g	0.00 g	6.38 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
46.99 g	22.52 g	3.64 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
108.41 g	0.00 g	7.41 g																																																			





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
ételmezésvezető

