

Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00010)</b> Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Tárkonyos pulykaraguleves tej, Zsemlemorzás nudli, lekvárral, Narancs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	Lebbencsleves , Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma
		Energia: 942.59 Kcal / 3,940.03 KJ	Energia: 777.35 Kcal / 3,249.32 KJ	Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 KJ	Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 KJ	Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 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
		37.00 g 15.07 g 2.83 g	32.58 g 20.31 g 5.25 g	37.75 g 27.76 g 5.79 g	33.21 g 33.07 g 10.98 g	31.70 g 16.87 g 4.57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	159.51 g 24.98 g 3.34 g	112.34 g 22.48 g 3.52 g	95.66 g 9.99 g 7.76 g	87.53 g 9.99 g 6.60 g	89.78 g 0.00 g 2.69 g	
	<b>(00011)</b> Tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves tej, Zsemlemorzás nudli, lekvárral, Narancs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	Lebbencsleves , Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma
		Energia: 942.58 Kcal / 3,939.98 KJ	Energia: 777.35 Kcal / 3,249.32 KJ	Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 KJ	Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 KJ	Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 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
37.00 g 15.07 g 2.83 g		32.58 g 20.31 g 5.25 g	37.75 g 27.76 g 5.79 g	33.21 g 33.07 g 10.98 g	31.70 g 16.87 g 4.57 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
159.51 g 24.98 g 3.34 g	112.34 g 22.48 g 3.52 g	95.66 g 9.99 g 7.76 g	87.53 g 9.99 g 6.60 g	89.78 g 0.00 g 2.69 g		
<b>(00012)</b> Tojás-, szárnyasmentes	Tárkonyos sertésraguleves , Darásmetélt lekvárral, Narancs	Fahéjas szilvaleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta, csemege szeletelt	Lebbencsleves , Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma	
	Energia: 800.57 Kcal / 3,346.38 KJ	Energia: 809.35 Kcal / 3,383.08 KJ	Energia: 733.42 Kcal / 3,065.70 KJ	Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 KJ	Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 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	
	33.38 g 14.14 g 2.57 g	33.28 g 23.06 g 6.79 g	36.92 g 30.58 g 7.46 g	33.21 g 33.07 g 10.98 g	31.70 g 16.87 g 4.57 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

	132.29 g	22.48 g	3.28 g	113.42 g	22.48 g	3.56 g	79.59 g	0.00 g	6.43 g	87.53 g	9.99 g	6.60 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g	
<b>(00013) Toj,zell,hal,szój, mag,egyébmentes</b>																
	Tárkonyos pulykaraguleves zell, Darásmetélt lekvárral, Narancs			Fahéjas szilvaleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves zellermentes, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta, csemege szeletelt				Lebbencsleves paradicsomm, Sárgarépa főzelék tejmentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves zellermentes, Pusztapörkölt, Alma		
	Energia: 804.18 Kcal / 3,361.47 KJ			Energia: 809.35 Kcal / 3,383.08 KJ			Energia: 732.03 Kcal / 3,059.89 KJ				Energia: 791.04 Kcal / 3,306.55 KJ			Energia: 646.12 Kcal / 2,700.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	32.95 g	14.96 g	2.72 g	33.28 g	23.06 g	6.79 g	36.86 g	30.57 g	7.46 g	30.03 g	39.95 g	11.76 g	31.56 g	16.84 g	4.57 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
131.84 g	22.48 g	3.24 g	113.42 g	22.48 g	3.56 g	79.37 g	0.00 g	6.42 g	78.10 g	5.00 g	8.41 g	89.28 g	0.00 g	2.67 g		
<b>(00014) Tojás- és banánmentes</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral, Narancs			Fahéjas szilvaleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta, csemege szeletelt				Lebbencsleves paradicsomm, Finomfőzelék tejmentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma		
	Energia: 806.97 Kcal / 3,373.13 KJ			Energia: 809.35 Kcal / 3,383.08 KJ			Energia: 733.42 Kcal / 3,065.70 KJ				Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ			Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33.08 g	14.98 g	2.72 g	33.28 g	23.06 g	6.79 g	36.92 g	30.58 g	7.46 g	32.97 g	33.02 g	10.98 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
132.29 g	22.48 g	3.26 g	113.42 g	22.48 g	3.56 g	79.59 g	0.00 g	6.43 g	86.77 g	9.99 g	6.58 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g		
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tej, Mákos metélt cukormentes , Narancs			Fahéjas szilvaleves tej, CM, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta				Lebbencsleves , Finomfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma		
	Energia: 702.75 Kcal / 2,937.50 KJ			Energia: 717.12 Kcal / 2,997.56 KJ			Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 KJ				Energia: 743.78 Kcal / 3,109.00 KJ			Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

	32.92 g	21.29 g	4.62 g	32.58 g	20.31 g	5.25 g	37.75 g	27.76 g	5.79 g	33.21 g	33.07 g	10.98 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92.61 g	0.00 g	2.74 g	97.36 g	7.50 g	3.52 g	95.66 g	9.99 g	7.76 g	77.54 g	0.00 g	6.60 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g
<b>(00016) Tejmentes, fruktózszegény</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tej, Mákos metélt cukormentes			Csurgatott tojásleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta			Lebbencsleves, Finomfőzelék tej és cukormentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves, Pusztapörkölt		
	Energia: 640.63 Kcal / 2,677.83 KJ			Energia: 701.15 Kcal / 2,930.81 KJ			Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 KJ			Energia: 743.78 Kcal / 3,109.00 KJ			Energia: 586.59 Kcal / 2,451.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32.02 g	20.99 g	4.62 g	34.37 g	27.11 g	6.34 g	37.75 g	27.76 g	5.79 g	33.21 g	33.07 g	10.98 g	30.98 g	16.15 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.86 g	0.00 g	2.73 g	77.69 g	0.00 g	3.96 g	95.66 g	9.99 g	7.76 g	77.54 g	0.00 g	6.60 g	77.18 g	0.00 g	2.67 g	
<b>(00017) Tej, szója, mogy, egyéb</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral, Narancs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta			Lebbencsleves, Sárgarépafőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves, Pusztapörkölt, Alma		
	Energia: 806.97 Kcal / 3,373.13 KJ			Energia: 777.35 Kcal / 3,249.32 KJ			Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 KJ			Energia: 795.52 Kcal / 3,325.27 KJ			Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.08 g	14.98 g	2.72 g	32.58 g	20.31 g	5.25 g	37.75 g	27.76 g	5.79 g	30.27 g	40.00 g	11.76 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.29 g	22.48 g	3.26 g	112.34 g	22.48 g	3.52 g	95.66 g	9.99 g	7.76 g	78.86 g	5.00 g	8.43 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g	
<b>(00018) Tej, marha,</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tej, Darásmetélt lekvárral, Narancs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta			Lebbencsleves, Sárgarépafőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves, Pusztapörkölt, Alma		


















## Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

zöldborsó, szója	Energia: 806.97 Kcal / 3,373.13 Kj			Energia: 777.35 Kcal / 3,249.32 Kj			Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 Kj			Energia: 795.52 Kcal / 3,325.27 Kj			Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.08 g	14.98 g	2.72 g	32.58 g	20.31 g	5.25 g	37.75 g	27.76 g	5.79 g	30.27 g	40.00 g	11.76 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	132.29 g	22.48 g	3.26 g	112.34 g	22.48 g	3.52 g	95.66 g	9.99 g	7.76 g	78.86 g	5.00 g	8.43 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g
<b>(00019) Tej- és halmentes</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejm, Darásmetélt lekvárral, Narancs			Fahéjas szilvaleves tejszínes, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány tejszínes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta			Lebbencsleves, Finomfőzelék tejszínes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves, Pusztapörkölt, Alma		
	Energia: 806.97 Kcal / 3,373.13 Kj			Energia: 777.35 Kcal / 3,249.32 Kj			Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 Kj			Energia: 783.93 Kcal / 3,276.83 Kj			Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.08 g	14.98 g	2.72 g	32.58 g	20.31 g	5.25 g	37.75 g	27.76 g	5.79 g	33.21 g	33.07 g	10.98 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
132.29 g			112.34 g			95.66 g			87.53 g			89.78 g			
<b>(00020) Gluténmentes</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, Narancs			Fahéjas szilvaleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves GM, Csikós tokány GM, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta			Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves, Pusztapörkölt, Alma		
	Energia: 741.72 Kcal / 3,100.39 Kj			Energia: 772.58 Kcal / 3,229.38 Kj			Energia: 806.89 Kcal / 3,372.80 Kj			Energia: 824.24 Kcal / 3,445.32 Kj			Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.47 g	22.42 g	4.85 g	30.37 g	21.68 g	6.43 g	38.03 g	30.69 g	7.46 g	30.41 g	34.14 g	11.80 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
106.20 g			110.70 g			96.01 g			97.48 g			89.78 g			
<b>(00021) Glut,tej,toj,szez,</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM,			Fahéjas szilvaleves GM, tejszínes, Fokhagymás			Kertészleves GM, Csikós tokány GM, tejszínes,			Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM,			Zöldségkrémleves,		



Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

mogy,mézmentes	Mákos metélt GM, Narancs	sertésragu GM, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	tejmentes, Főtt virsli , Gluténmentes kenyér	Pusztapörkölt, Alma
	Energia: 741.72 Kcal / 3,100.39 Kj	Energia: 740.58 Kcal / 3,095.62 Kj	Energia: 772.33 Kcal / 3,228.34 Kj	Energia: 779.19 Kcal / 3,257.01 Kj	Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 Kj
	Fehérje 25.47 g Zsír 22.42 g T.Zsír 4.85 g	Fehérje 29.67 g Zsír 18.93 g T.Zsír 4.88 g	Fehérje 37.27 g Zsír 27.72 g T.Zsír 5.79 g	Fehérje 27.01 g Zsír 32.64 g T.Zsír 10.99 g	Fehérje 31.70 g Zsír 16.87 g T.Zsír 4.57 g
	Szénhidrát 106.20 g Cukor 17.14 g Só 2.83 g	Szénhidrát 109.63 g Cukor 22.48 g Só 3.21 g	Szénhidrát 94.85 g Cukor 9.99 g Só 7.76 g	Szénhidrát 93.04 g Cukor 12.49 g Só 6.25 g	Szénhidrát 89.78 g Cukor 0.00 g Só 2.69 g
					
(00022) Glutén-, tejmentes, fruktózszegény	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, cukormentes	Csurgatott tojásleves GM, Fokhagymás sertésragu GM, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, tej, cukormentes, Főtt virsli , Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt
	Energia: 646.12 Kcal / 2,700.78 Kj	Energia: 616.26 Kcal / 2,575.97 Kj	Energia: 772.33 Kcal / 3,228.34 Kj	Energia: 739.03 Kcal / 3,089.15 Kj	Energia: 586.59 Kcal / 2,451.95 Kj
	Fehérje 24.39 g Zsír 22.06 g T.Zsír 4.85 g	Fehérje 31.13 g Zsír 27.82 g T.Zsír 6.43 g	Fehérje 37.27 g Zsír 27.72 g T.Zsír 5.79 g	Fehérje 27.01 g Zsír 32.64 g T.Zsír 10.99 g	Fehérje 30.98 g Zsír 16.15 g T.Zsír 4.57 g
	Szénhidrát 85.57 g Cukor 7.15 g Só 2.82 g	Szénhidrát 58.48 g Cukor 0.00 g Só 3.96 g	Szénhidrát 94.85 g Cukor 9.99 g Só 7.76 g	Szénhidrát 83.05 g Cukor 2.50 g Só 6.25 g	Szénhidrát 77.18 g Cukor 0.00 g Só 2.67 g
					
(00023) Glut,tej,toj,mag,s zója,burg.mentes	Tárkonyos pulykaraguleves G,RM, Mákos metélt GM, Narancs	Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Fokhagymás sertésragu GM, Köles köret, Vitamin saláta	Kertészleves GM, Csikós tokány GM, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	Lebbencsleves GM, burgonyam, Finomfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli , Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret, Alma
	Energia: 708.29 Kcal / 2,960.65 Kj	Energia: 716.73 Kcal / 2,995.93 Kj	Energia: 806.89 Kcal / 3,372.80 Kj	Energia: 694.80 Kcal / 2,904.26 Kj	Energia: 601.88 Kcal / 2,515.86 Kj
	Fehérje 25.18 g Zsír 21.66 g T.Zsír 4.75 g	Fehérje 28.82 g Zsír 22.46 g T.Zsír 5.66 g	Fehérje 38.03 g Zsír 30.69 g T.Zsír 7.46 g	Fehérje 24.76 g Zsír 32.46 g T.Zsír 10.96 g	Fehérje 39.69 g Zsír 16.51 g T.Zsír 1.97 g
	Szénhidrát 99.89 g Cukor 13.94 g Só 2.83 g	Szénhidrát 97.76 g Cukor 22.48 g Só 3.58 g	Szénhidrát 96.01 g Cukor 9.99 g Só 7.79 g	Szénhidrát 75.04 g Cukor 12.49 g Só 6.24 g	Szénhidrát 72.12 g Cukor 0.00 g Só 3.69 g
					
			Kertészleves GM, Csikós	Lebbencsleves GM,	





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

<b>(00027) Gluténmentes, tejjmentes, Chron</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, Narancs	Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Fokhagymás sertésragu GM, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves GM, Csikós tokány GM, tejjmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	Lebbencsleves GM, Finomfőzelék GM, tejjmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves, Pusztapörkölt, Alma										
	Energia: 741.72 Kcal / 3,100.39 Kj		Energia: 740.58 Kcal / 3,095.62 Kj		Energia: 772.33 Kcal / 3,228.34 Kj		Energia: 779.19 Kcal / 3,257.01 Kj		Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	25.47 g	22.42 g	4.85 g	29.67 g	18.93 g	4.88 g	37.27 g	27.72 g	5.79 g	27.01 g	32.64 g	10.99 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.20 g	17.14 g	2.83 g	109.63 g	22.48 g	3.21 g	94.85 g	9.99 g	7.76 g	93.04 g	12.49 g	6.25 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g	
<b>(00028) Glutén, tej, tojás, rizs, burgonya</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, Narancs	Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Fokhagymás sertésragu GM, Köles köret, Vitamin saláta	Kertészleves GM, Csikós tokány GM, tejjmentes, Petrezselymes köles, Céklasaláta, csemege szeletelt	Lebbencsleves GM, burgonyam, Finomfőzelék GM, tejjmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret, Alma										
	Energia: 741.72 Kcal / 3,100.39 Kj		Energia: 711.55 Kcal / 2,974.28 Kj		Energia: 654.95 Kcal / 2,737.69 Kj		Energia: 694.80 Kcal / 2,904.26 Kj		Energia: 601.88 Kcal / 2,515.86 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	25.47 g	22.42 g	4.85 g	28.64 g	22.49 g	5.66 g	35.87 g	29.60 g	6.39 g	24.76 g	32.46 g	10.96 g	39.69 g	16.51 g	1.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.20 g	17.14 g	2.83 g	96.63 g	22.48 g	3.54 g	63.33 g	0.00 g	6.09 g	75.04 g	12.49 g	6.24 g	72.12 g	0.00 g	3.69 g	
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Narancs	Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Fokhagymás sertésragu GM, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves GM, Csikós tokány GM, tejjmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	Lebbencsleves GM, paradicsomm, Finomfőzelék GM, tejjmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves, Pusztapörkölt, Alma										
	Energia: 815.42 Kcal / 3,408.46 Kj		Energia: 740.58 Kcal / 3,095.62 Kj		Energia: 772.33 Kcal / 3,228.34 Kj		Energia: 774.71 Kcal / 3,238.29 Kj		Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	25.95 g	16.78 g	3.07 g	29.67 g	18.93 g	4.88 g	37.27 g	27.72 g	5.79 g	26.77 g	32.58 g	10.98 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

	136.64 g	29.38 g	3.38 g	109.63 g	22.48 g	3.21 g	94.85 g	9.99 g	7.76 g	92.28 g	12.49 g	6.23 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g
<b>(00030)</b> Diabetikus-70 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt cukormentes 70 CH			Csurgatott tojásleves , Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret 70 CH, Céklasaláta, csemege szeletelt			Lebbencsleves burgonyam, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 70 CH, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret, Alma		
	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ			Energia: 670.50 Kcal / 2,802.69 KJ			Energia: 684.19 Kcal / 2,859.91 KJ			Energia: 659.26 Kcal / 2,755.71 KJ			Energia: 601.88 Kcal / 2,515.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.77 g	19.41 g	4.27 g	33.62 g	26.77 g	6.30 g	35.64 g	29.78 g	7.37 g	39.29 g	22.28 g	4.36 g	39.69 g	16.51 g	1.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.65 g	3.65 g	2.60 g	71.69 g	0.00 g	3.90 g	70.17 g	0.00 g	6.25 g	73.31 g	0.00 g	6.11 g	72.12 g	0.00 g	3.69 g	
<b>(00031)</b> Diabetikus-60 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt cukormentes 60 CH			Csurgatott tojásleves , Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret 60 CH, Céklasaláta, csemege szeletelt			Lebbencsleves burgonyam, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret		
	Energia: 512.62 Kcal / 2,142.75 KJ			Energia: 609.21 Kcal / 2,546.50 KJ			Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 539.26 Kcal / 2,254.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.84 g	17.69 g	3.92 g	32.12 g	26.10 g	6.22 g	34.37 g	28.99 g	7.28 g	37.79 g	22.16 g	4.34 g	38.97 g	15.79 g	1.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.57 g	3.65 g	2.49 g	59.69 g	0.00 g	3.80 g	60.75 g	0.00 g	6.07 g	61.31 g	0.00 g	5.81 g	59.52 g	0.00 g	3.67 g	
<b>(00032)</b> Diabetikus-50 g CH	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt cukormentes 50 CH			Csurgatott tojásleves , Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret 50 CH, Céklasaláta, csemege szeletelt			Lebbencsleves burgonyam, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret		
	Energia: 452.68 Kcal / 1,892.20 KJ			Energia: 563.23 Kcal / 2,354.30 KJ			Energia: 569.33 Kcal / 2,379.80 KJ			Energia: 546.74 Kcal / 2,285.37 KJ			Energia: 482.73 Kcal / 2,017.81 KJ		





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	23.91 g	15.97 g	3.57 g	31.00 g	25.59 g	6.16 g	32.68 g	27.94 g	7.17 g	36.29 g	22.04 g	4.33 g	37.64 g	14.40 g	1.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.48 g	3.65 g	2.38 g	50.69 g	0.00 g	3.73 g	48.20 g	0.00 g	5.83 g	49.31 g	0.00 g	5.51 g	49.89 g	0.00 g	3.49 g
															
<b>(00034) Diabetikus-40 g CH</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt cukormentes 40 CH			Csupogatótt tojásleves , Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret 40 CH, Céklasaláta, csemege szeletelt			Lebbencsleves burgonyam, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret		
	Energia: 372.74 Kcal / 1,558.05 KJ			Energia: 517.26 Kcal / 2,162.15 KJ			Energia: 536.52 Kcal / 2,242.65 KJ			Energia: 518.61 Kcal / 2,167.79 KJ			Energia: 440.33 Kcal / 1,840.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	21.33 g	13.66 g	3.10 g	29.87 g	25.08 g	6.11 g	31.83 g	27.41 g	7.11 g	35.54 g	21.98 g	4.32 g	36.64 g	13.37 g	1.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.36 g	3.65 g	2.23 g	41.69 g	0.00 g	3.65 g	41.92 g	0.00 g	5.72 g	43.31 g	0.00 g	5.36 g	42.67 g	0.00 g	3.35 g	
															
<b>(00035) Diabetikus-35 g CH</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Mákos metélt cukormentes 35 CH			Csupogatótt tojásleves , Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret 35 CH, Céklasaláta, csemege szeletelt			Lebbencsleves burgonyam, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves burgonyament., Brokkolis szez. csirkecsíkok, Köles köret		
	Energia: 385.69 Kcal / 1,612.18 KJ			Energia: 486.61 Kcal / 2,034.03 KJ			Energia: 503.70 Kcal / 2,105.47 KJ			Energia: 490.48 Kcal / 2,050.21 KJ			Energia: 397.95 Kcal / 1,663.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	24.27 g	14.92 g	4.27 g	29.12 g	24.74 g	6.07 g	30.98 g	26.88 g	7.05 g	34.79 g	21.92 g	4.31 g	35.65 g	12.34 g	1.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.92 g	0.00 g	2.22 g	35.69 g	0.00 g	3.60 g	35.64 g	0.00 g	5.59 g	37.31 g	0.00 g	5.21 g	35.46 g	0.00 g	3.23 g	
															
<b>(00040) Fruktózszegeénv</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Mákos			Csupogatótt tojásleves , Fokhagymás sertés			Kertészleves, Csikós tokány tejmentes,			Lebbencsleves , Finomfőzelék			Zöldségkrémleves ,		












Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

	metélt cukormentes	aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	cukormentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Pusztapörkölt
	Energia: 685.43 Kcal / 2,865.10 KJ	Energia: 701.15 Kcal / 2,930.81 KJ	Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 KJ	Energia: 792.31 Kcal / 3,311.86 KJ	Energia: 586.59 Kcal / 2,451.95 KJ
	Fehérje 33.91 g Zsír 23.54 g T.Zsír 6.01 g	Fehérje 34.37 g Zsír 27.11 g T.Zsír 6.34 g	Fehérje 37.75 g Zsír 27.76 g T.Zsír 5.79 g	Fehérje 36.61 g Zsír 34.57 g T.Zsír 11.79 g	Fehérje 30.98 g Zsír 16.15 g T.Zsír 4.57 g
	Szénhidrát 83.35 g Cukor 0.00 g Só 2.76 g	Szénhidrát 77.69 g Cukor 0.00 g Só 3.96 g	Szénhidrát 95.66 g Cukor 9.99 g Só 7.76 g	Szénhidrát 82.84 g Cukor 0.00 g Só 6.73 g	Szénhidrát 77.18 g Cukor 0.00 g Só 2.67 g
<b>(00041)</b> <b>Hozzáadott cukormentes, sószegény</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Mákos metélt cukormentes , Narancs	Fahéjas szilvaleves cukormentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves, Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta	Lebbencsleves , Finomfőzelék cukormentes, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma
	Energia: 747.55 Kcal / 3,124.76 KJ	Energia: 713.83 Kcal / 2,983.81 KJ	Energia: 777.85 Kcal / 3,251.41 KJ	Energia: 792.31 Kcal / 3,311.86 KJ	Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 KJ
	Fehérje 34.81 g Zsír 23.84 g T.Zsír 6.01 g	Fehérje 33.10 g Zsír 23.09 g T.Zsír 6.79 g	Fehérje 37.75 g Zsír 27.76 g T.Zsír 5.79 g	Fehérje 36.61 g Zsír 34.57 g T.Zsír 11.79 g	Fehérje 31.70 g Zsír 16.87 g T.Zsír 4.57 g
	Szénhidrát 96.10 g Cukor 0.00 g Só 2.77 g	Szénhidrát 89.81 g Cukor 0.00 g Só 3.52 g	Szénhidrát 95.66 g Cukor 9.99 g Só 7.76 g	Szénhidrát 82.84 g Cukor 0.00 g Só 6.73 g	Szénhidrát 89.78 g Cukor 0.00 g Só 2.69 g
<b>(00042)</b> <b>Szója,ol.mag,hüvelyes,egyébment es</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetélt lekvárral, Narancs	Fahéjas szilvaleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta	Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta, csemege szeletelt	Lebbencsleves , Sárgarépa-főzelék (friss) , Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma
	Energia: 851.77 Kcal / 3,560.40 KJ	Energia: 809.35 Kcal / 3,383.08 KJ	Energia: 733.42 Kcal / 3,065.70 KJ	Energia: 905.89 Kcal / 3,786.62 KJ	Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 KJ
	Fehérje 34.97 g Zsír 17.53 g T.Zsír 4.11 g	Fehérje 33.28 g Zsír 23.06 g T.Zsír 6.79 g	Fehérje 36.92 g Zsír 30.58 g T.Zsír 7.46 g	Fehérje 34.37 g Zsír 41.12 g T.Zsír 12.25 g	Fehérje 31.70 g Zsír 16.87 g T.Zsír 4.57 g
	Szénhidrát 135.78 g Cukor 22.48 g Só 3.29 g	Szénhidrát 113.42 g Cukor 22.48 g Só 3.56 g	Szénhidrát 79.59 g Cukor 0.00 g Só 6.43 g	Szénhidrát 98.91 g Cukor 0.00 g Só 9.00 g	Szénhidrát 89.78 g Cukor 0.00 g Só 2.69 g



### Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Tárkonyos pulykaraguleves tejm, Mákos metélt , Narancs			Fahéjas szilvaleves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves, Csikós tokány , Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta			Lebbencsleves , Sárgarépa főzelék (friss) , Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Mandarin		
	Energia: 736.22 Kcal / 3,077.40 Kj			Energia: 809.35 Kcal / 3,383.08 Kj			Energia: 812.41 Kcal / 3,395.87 Kj			Energia: 905.89 Kcal / 3,786.62 Kj			Energia: 652.22 Kcal / 2,726.28 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
33.10 g	21.35 g	4.62 g	33.28 g	23.06 g	6.79 g	38.51 g	30.73 g	7.46 g	34.37 g	41.12 g	12.25 g	31.96 g	16.57 g	4.57 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100.49 g	9.99 g	2.74 g	113.42 g	22.48 g	3.56 g	96.82 g	9.99 g	7.80 g	98.91 g	0.00 g	9.00 g	90.90 g	0.00 g	2.67 g	
															
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójabontes	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Mákos metélt GM, Narancs			Fahéjas szilvaleves GM, tejmen, Fokhagymás sertésragu GM, Tepsis burgonya, Vitamin saláta			Kertészleves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizsköret, Céklasaláta			Lebbencsleves GM, Sárgarépa főzelék GM, tejmentes, Főtt virsli , Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves , Pusztapörkölt, Alma		
	Energia: 741.72 Kcal / 3,100.39 Kj			Energia: 740.58 Kcal / 3,095.62 Kj			Energia: 772.33 Kcal / 3,228.34 Kj			Energia: 756.68 Kcal / 3,162.92 Kj			Energia: 649.21 Kcal / 2,713.70 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
25.47 g	22.42 g	4.85 g	29.67 g	18.93 g	4.88 g	37.27 g	27.72 g	5.79 g	22.72 g	39.47 g	11.79 g	31.70 g	16.87 g	4.57 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106.20 g	17.14 g	2.83 g	109.63 g	22.48 g	3.21 g	94.85 g	9.99 g	7.76 g	77.45 g	7.50 g	8.07 g	89.78 g	0.00 g	2.69 g	
															

Balogh Lilla  
dietetikus

Popovics Bálint  
élelmezésvezető

