










Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini TM		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ			Energia: 582.39 Kcal / 2,434.39 KJ			Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 KJ			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 KJ			Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	33.96 g	14.22 g	1.76 g	46.20 g	27.79 g	6.07 g	22.19 g	19.41 g	5.45 g	28.49 g	19.57 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.20 g	0.00 g	3.77 g	76.80 g	11.19 g	1.30 g	55.45 g	0.00 g	4.27 g	95.64 g	0.00 g	5.89 g	75.58 g	0.00 g	3.04 g		
 						 						 				





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Cseresznye			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karalábéleves, Rakott cukkini TM		
		Energia: 770.78 Kcal / 3,221.86 Kj			Energia: 565.37 Kcal / 2,363.25 Kj			Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 Kj			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 Kj			Energia: 525.16 Kcal / 2,195.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.33 g	19.64 g	3.33 g	32.78 g	14.00 g	1.75 g	46.20 g	27.79 g	6.07 g	22.19 g	19.41 g	5.45 g	27.28 g	17.05 g	3.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.00 g	0.00 g	3.79 g	74.27 g	11.19 g	1.25 g	55.45 g	0.00 g	4.27 g	95.64 g	0.00 g	5.89 g	66.55 g	0.00 g	2.13 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti			Meggyleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldsökret			Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini		
		Energia: 804.78 Kcal / 3,363.98 KJ			Energia: 648.58 Kcal / 2,711.06 KJ			Energia: 599.29 Kcal / 2,505.03 KJ			Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ			Energia: 750.86 Kcal / 3,138.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.68 g	27.71 g	8.69 g	30.47 g	24.03 g	6.02 g	44.87 g	26.11 g	5.97 g	22.05 g	19.38 g	5.45 g	37.23 g	32.11 g	11.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.68 g	0.00 g	4.50 g	74.56 g	10.79 g	1.35 g	47.20 g	0.00 g	4.26 g	95.14 g	0.00 g	5.87 g	77.94 g	0.00 g	3.75 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Tojás-, mogyoró-, szójamentes	Ebéd	Karlábéleves, Bolognai spagetti			Meggyleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldsöret			Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini		
		Energia: 695.90 Kcal / 2,908.86 KJ			Energia: 610.35 Kcal / 2,551.26 KJ			Energia: 599.29 Kcal / 2,505.03 KJ			Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ			Energia: 750.86 Kcal / 3,138.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.22 g	23.86 g	8.28 g	34.64 g	17.02 g	3.39 g	44.87 g	26.11 g	5.97 g	22.05 g	19.38 g	5.45 g	37.23 g	32.11 g	11.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.71 g	0.00 g	3.40 g	76.67 g	10.79 g	1.33 g	47.20 g	0.00 g	4.26 g	95.14 g	0.00 g	5.87 g	77.94 g	0.00 g	3.75 g		












Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti			Meggyleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldsöret			Zöldségkrémleves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini		
		Energia: 804.78 Kcal / 3,363.98 KJ			Energia: 610.35 Kcal / 2,551.26 KJ			Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 KJ			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 KJ			Energia: 750.86 Kcal / 3,138.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.68 g	27.71 g	8.69 g	34.64 g	17.02 g	3.39 g	46.20 g	27.79 g	6.07 g	22.19 g	19.41 g	5.45 g	37.23 g	32.11 g	11.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.68 g	0.00 g	4.50 g	76.67 g	10.79 g	1.33 g	55.45 g	0.00 g	4.27 g	95.64 g	0.00 g	5.89 g	77.94 g	0.00 g	3.75 g













Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti TM, CM	Meggye leves CM, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta	Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldsöket	Zöldségkrémleves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma	Karfiolleves, Rakott cukkini TM
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 539.03 Kcal / 2,253.15 KJ	Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 KJ	Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 KJ	Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ
		Fehérje 35.37 g Zsír 19.28 g T.Zsírsav 3.33 g	Fehérje 33.96 g Zsír 14.22 g T.Zsírsav 1.76 g	Fehérje 46.20 g Zsír 27.79 g T.Zsírsav 6.07 g	Fehérje 22.19 g Zsír 19.41 g T.Zsírsav 5.45 g	Fehérje 28.49 g Zsír 19.57 g T.Zsírsav 3.52 g
		Szénhidrát 94.20 g Cukor 0.00 g Só 3.77 g	Szénhidrát 66.01 g Cukor 0.40 g Só 1.30 g	Szénhidrát 55.45 g Cukor 0.00 g Só 4.27 g	Szénhidrát 95.64 g Cukor 0.00 g Só 5.89 g	Szénhidrát 75.58 g Cukor 0.00 g Só 3.04 g
		 		 		 



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktószegén y	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti TM, CM	Francia hagymaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tavaszi vitaminaláta, Tepsis burgonya	Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret	Zöldségkrémleves , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Karfiolleves, Rakott cukkini TM										
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ	Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 KJ	Energia: 595.20 Kcal / 2,487.94 KJ	Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	36.03 g	20.93 g	3.62 g	46.20 g	27.79 g	6.07 g	21.47 g	18.69 g	5.45 g	28.49 g	19.57 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.20 g	0.00 g	3.77 g	70.03 g	0.40 g	2.44 g	55.45 g	0.00 g	4.27 g	83.04 g	0.00 g	5.87 g	75.58 g	0.00 g	3.04 g		
 						 						 				



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Ebéd	Karlábéleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret tejmentes			Zöldségkrémleves , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini TM		
		Energia: 584.34 Kcal / 2,442.54 Kj			Energia: 582.39 Kcal / 2,434.39 Kj			Energia: 531.94 Kcal / 2,223.51 Kj			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 Kj			Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.91 g	15.43 g	2.92 g	33.96 g	14.22 g	1.76 g	39.49 g	27.05 g	5.99 g	22.19 g	19.41 g	5.45 g	28.49 g	19.57 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.23 g	0.00 g	2.67 g	76.80 g	11.19 g	1.30 g	34.15 g	0.00 g	4.87 g	95.64 g	0.00 g	5.89 g	75.58 g	0.00 g	3.04 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Ebéd	Karlábéleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini TM		
		Energia: 584.34 Kcal / 2,442.54 KJ			Energia: 582.39 Kcal / 2,434.39 KJ			Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 KJ			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 KJ			Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.91 g	15.43 g	2.92 g	33.96 g	14.22 g	1.76 g	46.20 g	27.79 g	6.07 g	22.19 g	19.41 g	5.45 g	28.49 g	19.57 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.23 g	0.00 g	2.67 g	76.80 g	11.19 g	1.30 g	55.45 g	0.00 g	4.27 g	95.64 g	0.00 g	5.89 g	75.58 g	0.00 g	3.04 g		










Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini TM		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ			Energia: 582.39 Kcal / 2,434.39 KJ			Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 KJ			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 KJ			Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	33.96 g	14.22 g	1.76 g	46.20 g	27.79 g	6.07 g	22.19 g	19.41 g	5.45 g	28.49 g	19.57 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.20 g	0.00 g	3.77 g	76.80 g	11.19 g	1.30 g	55.45 g	0.00 g	4.27 g	95.64 g	0.00 g	5.89 g	75.58 g	0.00 g	3.04 g		








Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai penne tojásm, GM			Meggyleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves GM, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves GM, Rakott cukkini		
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 KJ			Energia: 595.76 Kcal / 2,490.28 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ			Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ			Energia: 706.29 Kcal / 2,952.29 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
		26.83 g	19.49 g	3.47 g	33.50 g	16.88 g	3.40 g	44.41 g	26.02 g	5.96 g	22.05 g	19.38 g	5.45 g	35.67 g	31.88 g	11.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	0.00 g	2.78 g	74.64 g	10.79 g	1.28 g	46.71 g	0.00 g	4.26 g	95.14 g	0.00 g	5.87 g	68.91 g	0.00 g	3.75 g		
									 							





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Meggye leves GM, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves GM, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret	Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma	Magyaros karfiolleves GM, Rakott cukkini TM										
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 KJ	Energia: 565.37 Kcal / 2,363.25 KJ	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ	Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ	Energia: 592.30 Kcal / 2,475.81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.83 g	19.49 g	3.47 g	32.78 g	14.00 g	1.75 g	44.41 g	26.02 g	5.96 g	22.05 g	19.38 g	5.45 g	27.42 g	19.59 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	0.00 g	2.78 g	74.27 g	11.19 g	1.25 g	46.71 g	0.00 g	4.26 g	95.14 g	0.00 g	5.87 g	76.34 g	0.00 g	3.05 g		
																





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 80 g CH	Ebéd	Karalábéleves GM 80 CH, Bolognai penne GM, 80 CH	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 80 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves GM, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldsökötet 80 CH, Párolt rizs 80 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Paprikás krumpli kolbásszal 80 CH, Csemegeuborka	Karfiolleves GM, Rakott cukkini 80 CH																																																																																																																							
		Energia: 577.07 Kcal / 2,412.15 KJ	Energia: 672.41 Kcal / 2,810.67 KJ	Energia: 760.11 Kcal / 3,177.26 KJ	Energia: 614.87 Kcal / 2,570.16 KJ	Energia: 826.45 Kcal / 3,454.56 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.85 g</td> <td>15.81 g</td> <td>3.06 g</td> <td>36.45 g</td> <td>22.20 g</td> <td>3.84 g</td> <td>44.91 g</td> <td>28.51 g</td> <td>6.26 g</td> <td>22.80 g</td> <td>22.11 g</td> <td>6.51 g</td> <td>41.93 g</td> <td>37.11 g</td> <td>13.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.85 g</td> <td>15.81 g</td> <td>3.06 g</td> <td>36.45 g</td> <td>22.20 g</td> <td>3.84 g</td> <td>44.91 g</td> <td>28.51 g</td> <td>6.26 g</td> <td>22.80 g</td> <td>22.11 g</td> <td>6.51 g</td> <td>41.93 g</td> <td>37.11 g</td> <td>13.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.85 g</td> <td>15.81 g</td> <td>3.06 g</td> <td>36.45 g</td> <td>22.20 g</td> <td>3.84 g</td> <td>44.91 g</td> <td>28.51 g</td> <td>6.26 g</td> <td>22.80 g</td> <td>22.11 g</td> <td>6.51 g</td> <td>41.93 g</td> <td>37.11 g</td> <td>13.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.85 g</td> <td>15.81 g</td> <td>3.06 g</td> <td>36.45 g</td> <td>22.20 g</td> <td>3.84 g</td> <td>44.91 g</td> <td>28.51 g</td> <td>6.26 g</td> <td>22.80 g</td> <td>22.11 g</td> <td>6.51 g</td> <td>41.93 g</td> <td>37.11 g</td> <td>13.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
24.85 g	15.81 g	3.06 g	36.45 g	22.20 g	3.84 g	44.91 g	28.51 g	6.26 g	22.80 g	22.11 g	6.51 g	41.93 g	37.11 g	13.22 g																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>83.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.14 g</td> <td>79.60 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.46 g</td> <td>81.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.00 g</td> <td>78.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.50 g</td> <td>80.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.27 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>83.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.14 g</td> <td>79.60 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.46 g</td> <td>81.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.00 g</td> <td>78.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.50 g</td> <td>80.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.27 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>83.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.14 g</td> <td>79.60 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.46 g</td> <td>81.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.00 g</td> <td>78.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.50 g</td> <td>80.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.27 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>83.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.14 g</td> <td>79.60 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.46 g</td> <td>81.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.00 g</td> <td>78.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.50 g</td> <td>80.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.27 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
83.74 g	0.00 g	4.14 g	79.60 g	0.40 g	2.46 g	81.96 g	0.00 g	5.00 g	78.97 g	0.00 g	6.50 g	80.78 g	0.00 g	4.27 g																																																																																																															












Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Karalábéleves GM 50 CH, Bolognai penne GM, 50 CH	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves GM, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret 50 CH, Párolt rizs 50 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka	Karfiolleves GM, Rakott cukkini 50 CH
		Energia: 354.47 Kcal / 1,481.68 Kj	Energia: 521.82 Kcal / 2,181.21 Kj	Energia: 603.92 Kcal / 2,524.39 Kj	Energia: 379.63 Kcal / 1,586.85 Kj	Energia: 526.05 Kcal / 2,198.89 Kj
		Fehérje 15.68 g Zsír 10.24 g T.Zsír 1.84 g	Fehérje 32.96 g Zsír 19.68 g T.Zsír 3.55 g	Fehérje 41.64 g Zsír 26.71 g T.Zsír 6.04 g	Fehérje 14.53 g Zsír 13.03 g T.Zsír 3.80 g	Fehérje 26.28 g Zsír 24.04 g T.Zsír 7.97 g
		Szénhidrát 50.49 g Cukor 0.00 g Só 3.00 g	Szénhidrát 51.81 g Cukor 0.40 g Só 2.39 g	Szénhidrát 50.40 g Cukor 0.00 g Só 4.59 g	Szénhidrát 49.68 g Cukor 0.00 g Só 4.94 g	Szénhidrát 51.10 g Cukor 0.00 g Só 2.97 g



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Karalábéleves GM 45 CH, Bolognai penne GM, 45 CH	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 45 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves GM, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret 45 CH, Párolt rizs 45 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Csemegeuborka	Karfiolleves GM, Rakott cukkini 45 CH										
		Energia: 329.74 Kcal / 1,378.31 KJ		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ		Energia: 586.57 Kcal / 2,451.86 KJ		Energia: 356.11 Kcal / 1,488.54 KJ		Energia: 465.97 Kcal / 1,947.75 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.66 g	9.63 g	1.71 g	32.10 g	19.05 g	3.48 g	41.29 g	26.52 g	6.02 g	13.71 g	12.12 g	3.53 g	23.15 g	21.43 g	6.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.80 g	0.00 g	2.88 g	44.87 g	0.40 g	2.38 g	46.90 g	0.00 g	4.55 g	46.75 g	0.00 g	4.78 g	45.16 g	0.00 g	2.71 g		
		 								 						











Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Mediterrán húsos penne GM	Meggyleves GM, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves GM, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret	Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbásszal paradicsomm, Csemegeuborka, Alma	Karfiolleves GM, Rakott cukkini TM										
		Energia: 615.01 Kcal / 2,570.74 KJ	Energia: 565.37 Kcal / 2,363.25 KJ	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ	Energia: 648.61 Kcal / 2,711.19 KJ	Energia: 548.28 Kcal / 2,291.81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.07 g	19.42 g	3.46 g	32.78 g	14.00 g	1.75 g	44.41 g	26.02 g	5.96 g	21.72 g	19.25 g	5.45 g	26.93 g	19.34 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.01 g	0.00 g	2.27 g	74.27 g	11.19 g	1.25 g	46.71 g	0.00 g	4.26 g	94.23 g	0.00 g	5.87 g	66.55 g	0.00 g	3.04 g		



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Karatábéleves 70 CH, Bolognai spagetti 70 CH			Francia hagymaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 70 CH, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret 70 CH, Párolt rizs 70 CH			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Paprikás krumpli kolbásszal 70 CH, Csemegeuborka			Karfiolleves, Rakott cukkini 70 CH		
		Energia: 509.05 Kcal / 2,127.83 KJ			Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ			Energia: 712.61 Kcal / 2,978.71 KJ			Energia: 544.30 Kcal / 2,275.17 KJ			Energia: 690.78 Kcal / 2,887.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.83 g	13.63 g	2.53 g	36.03 g	20.93 g	3.62 g	44.28 g	28.00 g	6.19 g	20.32 g	19.38 g	5.70 g	34.10 g	29.49 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.63 g	0.00 g	3.68 g	70.03 g	0.40 g	2.44 g	71.92 g	0.00 g	4.86 g	70.18 g	0.00 g	6.03 g	72.00 g	0.00 g	3.48 g		
 												  				









Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Karalábéleves diab 60 CH, Bolognai spagetti 60 CH	Francia hagymaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 60 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret 60 CH, Párolt rizs 60 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Paprikás krumpli kolbásszal 60 CH, Csemegeuborka	Karfiollesves, Rakott cukkini 60 CH										
		Energia: 433.75 Kcal / 1,813.08 Kj		Energia: 569.46 Kcal / 2,380.34 Kj		Energia: 660.55 Kcal / 2,761.10 Kj		Energia: 473.73 Kcal / 1,980.19 Kj		Energia: 570.62 Kcal / 2,385.19 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.76 g	11.84 g	2.15 g	34.87 g	20.09 g	3.52 g	43.19 g	27.40 g	6.12 g	17.85 g	16.66 g	4.89 g	27.84 g	24.27 g	7.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.02 g	0.00 g	3.32 g	60.77 g	0.40 g	2.42 g	61.41 g	0.00 g	4.73 g	61.40 g	0.00 g	5.57 g	60.12 g	0.00 g	2.96 g		

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Karalábéleves 50 CH, Bolognai spagetti 50 CH			Francia hagymaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret 50 CH, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves burgonyamentes, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Karfiollesves, Rakott cukkini 50 CH		
		Energia: 383.56 Kcal / 1,603.28 KJ			Energia: 519.26 Kcal / 2,170.51 KJ			Energia: 608.49 Kcal / 2,543.49 KJ			Energia: 379.63 Kcal / 1,586.85 KJ			Energia: 480.50 Kcal / 2,008.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.04 g	10.64 g	1.89 g	33.70 g	19.25 g	3.42 g	42.10 g	26.80 g	6.05 g	14.53 g	13.03 g	3.80 g	23.14 g	20.35 g	6.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.95 g	0.00 g	3.07 g	51.50 g	0.40 g	2.39 g	50.89 g	0.00 g	4.59 g	49.68 g	0.00 g	4.94 g	51.22 g	0.00 g	2.57 g		

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Karalábéleves 40 CH, Bolognai spagetti 40 CH	Francia hagymaleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 40 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret 40 CH, Párolt rizs 40 CH	Zöldségkrémleves burgonyamentes, Paprikás krumpli kolbásszal 40 CH, Csemegeuborka	Karfiolleves, Rakott cukkini 40 CH										
		Energia: 308.26 Kcal / 1,288.53 KJ	Energia: 469.07 Kcal / 1,960.71 KJ	Energia: 556.43 Kcal / 2,325.88 KJ	Energia: 309.06 Kcal / 1,291.87 KJ	Energia: 390.38 Kcal / 1,631.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.96 g	8.85 g	1.51 g	32.54 g	18.41 g	3.33 g	41.02 g	26.21 g	5.98 g	12.05 g	10.30 g	2.99 g	18.45 g	16.43 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.35 g	0.00 g	2.71 g	42.24 g	0.40 g	2.37 g	40.37 g	0.00 g	4.46 g	40.89 g	0.00 g	4.47 g	42.31 g	0.00 g	2.18 g		
		 				  										



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti CM			Francia hagymaleves , Görög csirkemell csíkok, Tavaszi vitaminsaláta, Tepsis burgonya			Kertészleves GM hüvelyesmentes, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Karfiolleves, Rakott cukkini		
		Energia: 837.97 Kcal / 3,502.71 KJ			Energia: 688.01 Kcal / 2,875.88 KJ			Energia: 590.60 Kcal / 2,468.71 KJ			Energia: 592.11 Kcal / 2,475.02 KJ			Energia: 750.86 Kcal / 3,138.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.66 g	28.66 g	8.94 g	37.82 g	24.33 g	5.69 g	44.15 g	25.99 g	5.96 g	21.33 g	18.66 g	5.45 g	37.23 g	32.11 g	11.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.81 g	0.00 g	3.45 g	77.58 g	0.00 g	2.65 g	46.03 g	0.00 g	4.26 g	82.54 g	0.00 g	5.85 g	77.94 g	0.00 g	3.75 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldborsóleves , Bolognai spagetti CM			Meggyleves CM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves GM hüvelyesmentes, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Karfiolleves, Rakott cukkini		
		Energia: 774.49 Kcal / 3,237.37 KJ			Energia: 566.85 Kcal / 2,369.43 KJ			Energia: 590.60 Kcal / 2,468.71 KJ			Energia: 592.11 Kcal / 2,475.02 KJ			Energia: 750.86 Kcal / 3,138.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.61 g	27.57 g	8.69 g	34.62 g	16.88 g	3.29 g	44.15 g	25.99 g	5.96 g	21.33 g	18.66 g	5.45 g	37.23 g	32.11 g	11.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.53 g	0.00 g	3.42 g	66.30 g	0.00 g	1.33 g	46.03 g	0.00 g	4.26 g	82.54 g	0.00 g	5.85 g	77.94 g	0.00 g	3.75 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Karlábéleves, Bolognai spagetti			Meggyleves CM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta			Kertészleves GM hüvelyesmentes, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldsöret			Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Karfiolleves, Rakott cukkini		
		Energia: 695.90 Kcal / 2,908.86 KJ			Energia: 566.85 Kcal / 2,369.43 KJ			Energia: 590.60 Kcal / 2,468.71 KJ			Energia: 592.11 Kcal / 2,475.02 KJ			Energia: 750.86 Kcal / 3,138.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.22 g	23.86 g	8.28 g	34.62 g	16.88 g	3.29 g	44.15 g	25.99 g	5.96 g	21.33 g	18.66 g	5.45 g	37.23 g	32.11 g	11.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.71 g	0.00 g	3.40 g	66.30 g	0.00 g	1.33 g	46.03 g	0.00 g	4.26 g	82.54 g	0.00 g	5.85 g	77.94 g	0.00 g	3.75 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldborsóleves, Mediterrán húsos spagetti			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Kertészleves, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret			Zöldségkrémleves , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma			Karfiolleves, Rakott cukkini TM		
		Energia: 669.90 Kcal / 2,800.18 Kj			Energia: 582.39 Kcal / 2,434.39 Kj			Energia: 652.05 Kcal / 2,725.57 Kj			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 Kj			Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.61 g	19.21 g	3.32 g	33.96 g	14.22 g	1.76 g	46.20 g	27.79 g	6.07 g	22.19 g	19.41 g	5.45 g	28.49 g	19.57 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.48 g	0.00 g	3.26 g	76.80 g	11.19 g	1.30 g	55.45 g	0.00 g	4.27 g	95.64 g	0.00 g	5.89 g	75.58 g	0.00 g	3.04 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Karalábéleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Meggyleves GM, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Kertészleves GM, Gombás sertéskaraj, Párolt vegyes zöldköret	Zöldségkrémleves zellermentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Alma	Karfiolleves GM, Rakott cukkini TM										
		Energia: 589.27 Kcal / 2,463.15 KJ	Energia: 565.37 Kcal / 2,363.25 KJ	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ	Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ	Energia: 548.28 Kcal / 2,291.81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.39 g	15.98 g	3.08 g	32.78 g	14.00 g	1.75 g	44.41 g	26.02 g	5.96 g	22.05 g	19.38 g	5.45 g	26.93 g	19.34 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.85 g	0.00 g	2.77 g	74.27 g	11.19 g	1.25 g	46.71 g	0.00 g	4.26 g	95.14 g	0.00 g	5.87 g	66.55 g	0.00 g	3.04 g		

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

