



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Zöldbableves, Parajos csirkés penne TM	Lebbencsleves tojásmentes, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitalal, Csokoládéöntet TM	Brokkolikrémleves tejmentes, Mézes-mustáros csirkemell, Zöldséges bulgur	Magyaros gombaleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 584.50 Kcal / 2,443.21 KJ		Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 KJ		Energia: 563.87 Kcal / 2,356.98 KJ		Energia: 571.99 Kcal / 2,390.92 KJ		Energia: 845.11 Kcal / 3,532.56 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		36.42 g	12.13 g	1.28 g	41.39 g	19.78 g	4.51 g	13.30 g	11.61 g	2.76 g	45.70 g	9.55 g	1.12 g	34.42 g	34.79 g	9.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.35 g	0.02 g	3.73 g	118.09 g	5.00 g	5.71 g	101.19 g	25.62 g	3.80 g	80.80 g	8.50 g	4.61 g	97.55 g	8.99 g	5.62 g









Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Zöldbableves, Parajos csirkés penne	Lebbencsleves tojásmentes, Tökfőzelék , Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs , Csokoládéöntet TM	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Mézes- mustáros csirkemell, Zöldséges bulgur	Magyaros gombaleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 753.41 Kcal / 3,149.25 Kj		Energia: 863.23 Kcal / 3,608.30 Kj		Energia: 695.36 Kcal / 2,906.60 Kj		Energia: 649.70 Kcal / 2,715.75 Kj		Energia: 845.11 Kcal / 3,532.56 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		45.24 g	26.53 g	10.00 g	42.23 g	23.08 g	6.36 g	23.47 g	15.81 g	5.17 g	47.13 g	15.54 g	4.47 g	34.42 g	34.79 g	9.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.15 g	0.00 g	4.48 g	119.38 g	5.00 g	4.38 g	114.24 g	25.47 g	4.17 g	85.22 g	8.10 g	5.81 g	97.55 g	8.99 g	5.62 g
 		 		   		   		 								









**(00017) Tej,
szója, mogy,
egyéb**



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Ebéd	Csontleves kiskagylóval tojásmentes, Parajos csirkés penne TM	Lebbencsleves tojásmentes, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiörlésű kenyér, Alma	Májgaluska leves , Tejberizs rizsitallal, Csokoládéöntet TM	Brokkolikrémleves tejmentes, Mustáros csirkeragu, Zöldséges bulgur	Magyaros gombaleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 547.80 Kcal / 2,289.80 KJ	Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 557.11 Kcal / 2,328.72 KJ	Energia: 857.86 Kcal / 3,585.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		35.35 g	7.43 g	0.75 g	41.39 g	19.78 g	4.51 g	14.72 g	12.90 g	3.09 g	45.78 g	9.46 g	1.11 g	35.70 g	36.03 g	9.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		84.08 g	0.02 g	3.28 g	118.09 g	5.00 g	5.71 g	93.52 g	25.62 g	3.84 g	77.19 g	0.00 g	5.59 g	96.66 g	8.99 g	5.66 g





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Csontleves kiskagylóval tojásmentes, Parajos csirkés penne TM	Lebbencsleves tojásmentes, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiörlésű kenyér, Alma	Májgaluska leves , Tejberizs rizsitallal, Csokoládéöntet TM	Brokkolikrémleves tejmentes, Mézes- mustáros csirkemell, Zöldséges bulgur	Magyaros gombaleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 547.80 Kcal / 2,289.80 Kj	Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 Kj	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 Kj	Energia: 566.81 Kcal / 2,369.27 Kj	Energia: 857.86 Kcal / 3,585.85 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
		35.35 g	7.43 g	0.75 g	41.39 g	19.78 g	4.51 g	14.72 g	12.90 g	3.09 g	45.63 g	9.44 g	1.11 g	35.70 g	36.03 g	9.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		84.08 g	0.02 g	3.28 g	118.09 g	5.00 g	5.71 g	93.52 g	25.62 g	3.84 g	79.82 g	8.10 g	5.59 g	96.66 g	8.99 g	5.66 g





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Parajos csirkés penne GM	Lebbencsleves GM, Tökfőzelék GM, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér, Alma	Májgaluska leves GM, Tejberizs , Csokoládéöntet TM	Brokkolikrémleves GM, Mézes-mustáros csirkemell, Zöldséges köles köret	Gombaleves GM , Húsgombóc, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya										
		Energia: 745.30 Kcal / 3,115.35 KJ		Energia: 820.75 Kcal / 3,430.74 KJ		Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ		Energia: 580.40 Kcal / 2,426.07 KJ		Energia: 824.05 Kcal / 3,444.53 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		36.67 g	26.91 g	10.15 g	35.87 g	24.17 g	6.35 g	24.30 g	17.06 g	5.52 g	43.75 g	11.43 g	1.67 g	33.59 g	35.85 g	9.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.84 g	0.00 g	4.57 g	112.28 g	6.32 g	2.71 g	107.38 g	25.47 g	4.21 g	76.42 g	8.90 g	4.49 g	90.76 g	8.99 g	5.65 g
		 			 			  			 			  		





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Zöldbableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM	Lebbencsleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér, Alma	Májgaluska leves GM, tojásmentes, Tejberizs rizsitalal, Csokoládéöntet TM	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Mustáros csirkeragu, Zöldséges köles köret	Gombaleves GM , Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás GM, Főtt burgonya										
		Energia: 576.39 Kcal / 2,409.31 KJ		Energia: 782.34 Kcal / 3,270.18 KJ		Energia: 470.95 Kcal / 1,968.57 KJ		Energia: 567.52 Kcal / 2,372.23 KJ		Energia: 811.30 Kcal / 3,391.23 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		27.85 g	12.51 g	1.43 g	35.03 g	20.87 g	4.50 g	10.14 g	11.36 g	2.76 g	43.90 g	11.37 g	1.65 g	32.31 g	34.61 g	9.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.04 g	0.02 g	3.83 g	110.99 g	6.32 g	4.04 g	81.79 g	25.62 g	3.44 g	73.19 g	0.40 g	5.96 g	91.65 g	8.99 g	5.61 g
								 			 			 		






 Quadro Byte Zrt
 Oldalak
13/ 25
2018.05.25. 13:29:49 | QB - Élelem






 Quadro Byte Zrt
 Oldalak
15/ 25
2018.05.25. 13:29:49 | QB - Élelem



(00029) Glu,
tej, tojás,
par.,ol.mag



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Zöldbableves diab 60 CH, Parajos csirkés penne 60 CH	Lebbencsleves burgonyamentes, Tökfőzelék diab 60 CH, Sertéspörkölt	Májgaluska leves , Tejberizs 60 CH, Csokoládéöntet TM, CM	Brokkolikrémleves 60 CH, Mustáros csirkeragu, Zöldséges bulgur 60 CH	Magyaros gombaleves, Húsgombóc, Főtt burgonya 60 CH
		Energia: 562.68 Kcal / 2,352.00 Kj	Energia: 567.86 Kcal / 2,373.65 Kj	Energia: 440.40 Kcal / 1,840.87 Kj	Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 Kj	Energia: 645.32 Kcal / 2,697.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.98 g 20.13 g 7.16 g	34.04 g 21.09 g 6.12 g	19.69 g 12.79 g 3.83 g	44.07 g 9.25 g 1.08 g	31.01 g 29.55 g 8.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.34 g 0.00 g 3.76 g	59.51 g 0.00 g 5.15 g	61.57 g 0.00 g 3.86 g	62.16 g 0.00 g 5.47 g	63.27 g 0.00 g 3.35 g








 Quadro Byte Zrt
 Oldalak
23/ 25
2018.05.25. 13:29:49 | QB - Élelem



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldbableves, Parajos csirkés penne TM			Lebbencsleves tojásmentes, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiörlésű kenyér, Alma			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitalal, Csokoládéöntet TM			Brokkolikrémleves tejmentes, Mézes-mustáros csirkemell, Zöldséges bulgur			Magyaros gombaleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Kapormártás tejmentes, Főtt burgonya		
		Energia: 584.50 Kcal / 2,443.21 Kj			Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 Kj			Energia: 563.87 Kcal / 2,356.98 Kj			Energia: 571.99 Kcal / 2,390.92 Kj			Energia: 842.11 Kcal / 3,520.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.42 g	12.13 g	1.28 g	41.39 g	19.78 g	4.51 g	13.30 g	11.61 g	2.76 g	45.70 g	9.55 g	1.12 g	35.90 g	36.50 g	10.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.35 g	0.02 g	3.73 g	118.09 g	5.00 g	5.71 g	101.19 g	25.62 g	3.80 g	80.80 g	8.50 g	4.61 g	91.58 g	0.45 g	6.25 g





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Csontleves GM, Parajos csirkés penne GM, TM	Lebbencsleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér, Alma	Májgaluska leves GM, tojásmentes, Tejberizs rizsitalal, Csokoládéöntet TM	Brokkolikrémleves tejmentes, Mézes-mustáros csirkemell, Zöldséges köles köret	Gombaleves GM , Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás GM, Főtt burgonya										
		Energia: 531.72 Kcal / 2,222.59 Kj	Energia: 782.34 Kcal / 3,270.18 Kj	Energia: 470.95 Kcal / 1,968.57 Kj	Energia: 577.22 Kcal / 2,412.78 Kj	Energia: 811.30 Kcal / 3,391.23 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		26.77 g	7.89 g	0.91 g	35.03 g	20.87 g	4.50 g	10.14 g	11.36 g	2.76 g	43.75 g	11.35 g	1.65 g	32.31 g	34.61 g	9.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86.54 g	0.02 g	2.01 g	110.99 g	6.32 g	4.04 g	81.79 g	25.62 g	3.44 g	75.82 g	8.50 g	4.98 g	91.65 g	8.99 g	5.61 g
						 		 		 						

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

