



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00010) Tej,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt TM, TOM, Meggyöntet, Alma										
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 Kj	Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj	Energia: 843.67 Kcal / 3,526.54 Kj	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj	Energia: 785.75 Kcal / 3,284.44 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.71 g	18.20 g	2.66 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	25.95 g	36.16 g	9.08 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	25.13 g	22.37 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.16 g	9.99 g	4.26 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	100.91 g	0.60 g	4.73 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	118.70 g	36.57 g	2.59 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00011) Tejmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Céklassaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt TM, Meggyöntet, Alma										
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 Kj	Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj	Energia: 825.60 Kcal / 3,451.01 Kj	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj	Energia: 810.15 Kcal / 3,386.43 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.71 g	18.20 g	2.66 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	27.00 g	37.11 g	9.33 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	27.57 g	24.76 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.16 g	9.99 g	4.26 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	93.23 g	0.60 g	4.76 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	116.93 g	36.57 g	1.19 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli	Zellerkrémleves kölesgolyóval, Vagdalt tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt TOM, Meggyöntet, Alma
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 KJ	Energia: 674.84 Kcal / 2,820.83 KJ	Energia: 870.23 Kcal / 3,637.56 KJ	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 KJ	Energia: 873.42 Kcal / 3,650.90 KJ
		Fehérje 36.70 g Zsír 18.19 g T.Zsírsv 2.65 g	Fehérje 29.82 g Zsír 38.45 g T.Zsírsv 10.79 g	Fehérje 27.18 g Zsír 40.34 g T.Zsírsv 11.39 g	Fehérje 58.32 g Zsír 26.39 g T.Zsírsv 4.53 g	Fehérje 31.91 g Zsír 25.17 g T.Zsírsv 6.47 g
		Szénhidrát 82.16 g Cukor 9.99 g Só 4.26 g	Szénhidrát 51.84 g Cukor 0.00 g Só 4.98 g	Szénhidrát 106.03 g Cukor 0.00 g Só 4.52 g	Szénhidrát 87.49 g Cukor 5.39 g Só 2.91 g	Szénhidrát 127.40 g Cukor 36.47 g Só 2.84 g















Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00013) Toj,zell,hal,sz ój,mag,egyéb mentes	Ebéd	Karalábéleves, Natúr csirkemell, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsökret	Zöldségleves zellermentes, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte	Francia hagymaleves , Vagdalt tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pírított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves (zellermentes), Kukoricadara felfűjt TOM, Meggyöntet, Alma										
		Energia: 538.62 Kcal / 2,251.43 Kj	Energia: 636.35 Kcal / 2,659.94 Kj	Energia: 921.27 Kcal / 3,850.91 Kj	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj	Energia: 855.68 Kcal / 3,576.74 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.35 g	15.89 g	2.42 g	28.54 g	38.28 g	10.79 g	28.18 g	40.10 g	11.32 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	31.04 g	24.94 g	6.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.25 g	0.00 g	2.81 g	44.03 g	0.00 g	4.66 g	109.81 g	0.00 g	5.07 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	124.45 g	36.47 g	5.65 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves kölesgolyóval, Vagdalt tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves paradicsommentes, Kukoricadara felfűjt TOM, Meggymártás										
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 Kj	Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj	Energia: 870.23 Kcal / 3,637.56 Kj	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj	Energia: 881.09 Kcal / 3,682.96 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.70 g	18.19 g	2.65 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	27.18 g	40.34 g	11.39 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	31.16 g	26.84 g	7.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.16 g	9.99 g	4.26 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	106.03 g	0.00 g	4.52 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	126.62 g	44.31 g	6.10 g		
																
																



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Karlábéleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs			Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte			Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Céklassaláta			Pírított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta			Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes), Alma		
		Energia: 538.62 Kcal / 2,251.43 KJ			Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 KJ			Energia: 825.60 Kcal / 3,451.01 KJ			Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 KJ			Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.35 g	15.89 g	2.42 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	27.00 g	37.11 g	9.33 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	32.81 g	23.46 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.25 g	0.00 g	2.81 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	93.23 g	0.60 g	4.76 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	104.00 g	0.00 g	0.98 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Karalábéleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli	Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)										
		Energia: 529.59 Kcal / 2,213.69 KJ	Energia: 674.84 Kcal / 2,820.83 KJ	Energia: 825.60 Kcal / 3,451.01 KJ	Energia: 797.06 Kcal / 3,331.71 KJ	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.81 g	15.24 g	2.32 g	29.82 g	38.45 g	10.79 g	27.00 g	37.11 g	9.33 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	32.09 g	22.74 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.00 g	0.00 g	2.72 g	51.84 g	0.00 g	4.98 g	93.23 g	0.60 g	4.76 g	82.10 g	0.00 g	2.91 g	91.40 g	0.00 g	0.96 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret tejmentes, Párolt rizs			Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte			Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Pírított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta			Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfújt TM, Meggyöntet, Alma		
		Energia: 661.28 Kcal / 2,764.15 Kj			Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj			Energia: 825.60 Kcal / 3,451.01 Kj			Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj			Energia: 810.15 Kcal / 3,386.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.60 g	21.73 g	3.60 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	27.00 g	37.11 g	9.33 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	27.57 g	24.76 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.67 g	9.99 g	6.27 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	93.23 g	0.60 g	4.76 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	116.93 g	36.57 g	1.19 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Párolt rizs			Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék, Főtt virsli, Körte			Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Pírított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb, Petrezselymes rizs, Uborkasaláta			Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt TM, Meggyöntet, Alma		
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 Kj			Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj			Energia: 825.60 Kcal / 3,451.01 Kj			Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj			Energia: 810.15 Kcal / 3,386.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.70 g	18.19 g	2.65 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	27.00 g	37.11 g	9.33 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	27.57 g	24.76 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.16 g	9.99 g	4.26 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	93.23 g	0.60 g	4.76 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	116.93 g	36.57 g	1.19 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs			Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte			Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta			Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt TM, Meggyöntet, Alma		
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 Kj			Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj			Energia: 825.60 Kcal / 3,451.01 Kj			Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj			Energia: 810.15 Kcal / 3,386.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.70 g	18.19 g	2.65 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	27.00 g	37.11 g	9.33 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	27.57 g	24.76 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.16 g	9.99 g	4.26 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	93.23 g	0.60 g	4.76 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	116.93 g	36.57 g	1.19 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves GM, Vagdalt GM, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves GM, Grillfűszeres csirkecomb, Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves GM, Kukoricadara felfűjt, Meggyöntet GM, Alma										
		Energia: 650.06 Kcal / 2,717.25 KJ	Energia: 805.92 Kcal / 3,368.75 KJ	Energia: 788.43 Kcal / 3,295.64 KJ	Energia: 816.47 Kcal / 3,412.84 KJ	Energia: 896.89 Kcal / 3,749.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.91 g	18.47 g	2.71 g	28.16 g	52.39 g	12.41 g	23.25 g	39.50 g	11.11 g	56.58 g	26.40 g	4.57 g	34.31 g	27.56 g	7.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.87 g	10.39 g	3.20 g	54.52 g	0.35 g	3.81 g	82.28 g	0.33 g	4.32 g	88.50 g	5.99 g	2.93 g	125.45 g	36.47 g	1.42 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Vagdalt GM, tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklassaláta	Pirított tésztaleves GM, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves GM, Kukoricadara felfűjt TM, TOM, Meggyöntet GM, Alma										
		Energia: 632.56 Kcal / 2,644.10 Kj	Energia: 805.92 Kcal / 3,368.75 Kj	Energia: 765.22 Kcal / 3,198.62 Kj	Energia: 816.47 Kcal / 3,412.84 Kj	Energia: 778.61 Kcal / 3,254.59 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.97 g	18.17 g	2.68 g	28.16 g	52.39 g	12.41 g	21.87 g	34.18 g	8.36 g	56.58 g	26.40 g	4.57 g	24.84 g	22.24 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.15 g	10.39 g	4.27 g	54.52 g	0.35 g	3.81 g	89.83 g	0.93 g	4.28 g	88.50 g	5.99 g	2.93 g	117.50 g	36.57 g	5.44 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 80 g CH	Ebéd	Karalábéleves GM 80 CH, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldsöret 80 CH, Párolt rizs 80 CH	Zöldségleves GM diab, Kelkáposztafőzelék GM 80 CH, Főtt virsli, Abonett GM, kukoricás, köleses	Zellerkrémleves GM, Sertéspörkölt, Tört burgonya 80 CH, Céklasaláta	Csurgatott tojásleves GM 80 CH, Grillfűszeres csirkecomb, Petrezselymes rizs 80 CH, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves GM burg.ment., Káposztás kocka GM, 80 CH										
		Energia: 632.30 Kcal / 2,643.01 KJ	Energia: 849.73 Kcal / 3,551.87 KJ	Energia: 778.55 Kcal / 3,254.34 KJ	Energia: 830.55 Kcal / 3,471.70 KJ	Energia: 593.78 Kcal / 2,482.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.59 g	17.83 g	2.86 g	34.82 g	44.10 g	11.47 g	37.05 g	32.62 g	9.14 g	60.98 g	30.29 g	5.52 g	22.43 g	20.30 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.97 g	0.00 g	4.99 g	77.44 g	0.00 g	8.80 g	81.30 g	0.00 g	9.37 g	79.10 g	0.00 g	4.02 g	79.08 g	4.20 g	3.73 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Karalábéleves GM 50 CH, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret 50 CH, Párolt rizs 50 CH	Zöldségleves GM, Kelkáposztafőzelék GM diab 50 CH, Főtt virsli	Zellerkrémleves GM, Sertéspörkölt, Tört burgonya 50 CH, Céklasaláta	Csurgatott tojásleves GM 50 CH, Grillfűszeres csirkecomb, Petrezselymes rizs 50 CH, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves GM 50 CH, Káposztás kocka GM 50 CH										
		Energia: 461.85 Kcal / 1,930.53 KJ	Energia: 787.59 Kcal / 3,292.13 KJ	Energia: 601.65 Kcal / 2,514.90 KJ	Energia: 682.88 Kcal / 2,854.44 KJ	Energia: 436.29 Kcal / 1,823.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.67 g	14.07 g	2.10 g	28.13 g	52.38 g	12.41 g	33.05 g	29.32 g	8.75 g	57.17 g	27.92 g	5.26 g	20.53 g	17.04 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.00 g	0.00 g	3.82 g	50.01 g	0.35 g	6.36 g	49.30 g	0.00 g	6.98 g	50.85 g	0.00 g	3.49 g	49.63 g	2.40 g	3.53 g		













Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Karalábéleves GM 45 CH, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret 45 CH, Párolt rizs 45 CH	Zöldségleves GM, Kelkáposztafőzelék GM diab 45 CH, Főtt virsli	Zellerkrémleves GM, Sertéspörkölt, Tört burgonya 45 CH, Céklasaláta	Csurgatott tojásleves GM 45 CH, Grillfűszeres csirkecomb, Petrezselymes rizs 45 CH, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves GM 45 CH, Káposztás kocka GM, 45 CH										
		Energia: 459.79 Kcal / 1,921.92 KJ	Energia: 751.32 Kcal / 3,140.52 KJ	Energia: 579.55 Kcal / 2,422.52 KJ	Energia: 650.06 Kcal / 2,717.25 KJ	Energia: 409.21 Kcal / 1,710.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.53 g	15.25 g	2.45 g	26.79 g	51.01 g	12.25 g	32.55 g	28.92 g	8.71 g	56.32 g	27.39 g	5.21 g	20.17 g	16.49 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.94 g	0.00 g	4.29 g	45.43 g	0.35 g	5.93 g	45.30 g	0.00 g	6.69 g	44.58 g	0.00 g	3.37 g	44.58 g	2.10 g	3.50 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes , tejszentes, Chron	Ebéd	Paradicsomleves GM, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldsöket, Párolt rizs			Zöldségleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Főtt virsli, Körte			Zellerkrémleves GM, tejszentes, Vagdalt GM, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Pirított tésztaleves GM, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta			Alföldi gulyásleves GM, Kukoricadara felfűjt TM, Meggyöntet, Alma		
		Energia: 632.56 Kcal / 2,644.10 KJ			Energia: 805.92 Kcal / 3,368.75 KJ			Energia: 750.63 Kcal / 3,137.63 KJ			Energia: 816.47 Kcal / 3,412.84 KJ			Energia: 803.01 Kcal / 3,356.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.97 g	18.17 g	2.68 g	28.16 g	52.39 g	12.41 g	22.91 g	35.14 g	8.61 g	56.58 g	26.40 g	4.57 g	27.28 g	24.63 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.15 g	10.39 g	4.27 g	54.52 g	0.35 g	3.81 g	83.01 g	0.93 g	4.31 g	88.50 g	5.99 g	2.93 g	115.73 g	36.57 g	4.04 g		
 			 			  						  				



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Karalábéleves GM, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs			Zöldségleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Főtt virsli, Körte			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Vagdalt GM, tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Pirított tésztaleves GM, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta			Alföldi gulyásleves GM, Kukoricadara felfűjt TM, TOM, Meggyöntet GM		
		Energia: 538.64 Kcal / 2,251.52 KJ			Energia: 805.92 Kcal / 3,368.75 KJ			Energia: 765.22 Kcal / 3,198.62 KJ			Energia: 816.47 Kcal / 3,412.84 KJ			Energia: 722.21 Kcal / 3,018.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.08 g	15.86 g	2.41 g	28.16 g	52.39 g	12.41 g	21.87 g	34.18 g	8.36 g	56.58 g	26.40 g	4.57 g	24.37 g	21.65 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.56 g	0.00 g	2.81 g	54.52 g	0.35 g	3.81 g	89.83 g	0.93 g	4.28 g	88.50 g	5.99 g	2.93 g	105.92 g	36.57 g	2.56 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Karalábéleves 70 CH, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldsöret 70 CH, Párolt rizs 70 CH	Zöldségleves diab, Kelkáposztafőzelék diab 70 CH, Főtt virsli, Abonett GM, kukoricás, köleses	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Tört burgonya 70 CH, Céklasaláta	Csurgatott tojásleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs 70 CH, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves diab. 70 CH, Káposztás kocka diab 70 CH										
		Energia: 581.24 Kcal / 2,429.58 Kj	Energia: 803.09 Kcal / 3,356.92 Kj	Energia: 723.07 Kcal / 3,022.43 Kj	Energia: 797.32 Kcal / 3,332.80 Kj	Energia: 603.17 Kcal / 2,521.25 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.33 g	16.67 g	2.61 g	34.42 g	42.58 g	11.27 g	35.77 g	31.30 g	8.79 g	60.60 g	29.80 g	5.46 g	29.11 g	21.93 g	3.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.17 g	0.00 g	4.61 g	69.73 g	0.00 g	8.38 g	71.96 g	0.00 g	8.55 g	72.20 g	0.00 g	2.83 g	71.94 g	0.00 g	3.75 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Karalábéleves diab 60 CH, Natúr csirkemell, Párolt rizs 60 CH, Párolt vegyes zöldköret 60 CH			Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék diab 60 CH, Főtt virsli, Abonett GM, kukoricás, köleses			Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Tört burgonya 60 CH, Céklasaláta			Csurgatott tojásleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs 60 CH, Uborkasaláta CM			Alföldi gulyásleves diab. 60 CH, Káposztás kocka diab 60 CH		
		Energia: 530.22 Kcal / 2,216.32 Kj			Energia: 723.15 Kcal / 3,022.77 Kj			Energia: 656.74 Kcal / 2,745.17 Kj			Energia: 731.68 Kcal / 3,058.42 Kj			Energia: 541.73 Kcal / 2,264.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.82 g	15.48 g	2.37 g	31.31 g	39.63 g	10.93 g	34.27 g	30.07 g	8.65 g	58.90 g	28.74 g	5.34 g	27.25 g	20.46 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.69 g	0.00 g	4.24 g	59.66 g	0.00 g	7.81 g	59.96 g	0.00 g	7.66 g	59.64 g	0.00 g	2.59 g	61.90 g	0.00 g	3.67 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Karalábéleves 50 CH, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret 50 CH, Párolt rizs 50 CH	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék diab 50 CH, Főtt virsli	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Tört burgonya 50 CH, Céklasaláta	Csurgatott tojásleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs 50 CH, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves diab. 50 CH, Káposztás kocka diab 50 CH										
		Energia: 461.83 Kcal / 1,930.45 KJ	Energia: 662.72 Kcal / 2,770.17 KJ	Energia: 612.51 Kcal / 2,560.29 KJ	Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ	Energia: 480.29 Kcal / 2,007.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	14.09 g	2.10 g	29.35 g	38.42 g	10.79 g	33.27 g	29.24 g	8.55 g	57.63 g	27.95 g	5.25 g	25.39 g	18.98 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.69 g	0.00 g	3.82 g	49.37 g	0.00 g	7.53 g	51.96 g	0.00 g	7.06 g	50.22 g	0.00 g	2.41 g	51.85 g	0.00 g	3.59 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Karalábéleves 40 CH, Natúr csirkemell, Párolt rizs 40 CH, Párolt vegyes zöldköret 40 CH	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék diab 40 CH, Főtt virsli	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Tört burgonya 40 CH, Céklasaláta	Csurgatott tojásleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs 40 CH, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves diab. 40 CH, Káposztás kocka diab 40 CH										
		Energia: 409.77 Kcal / 1,712.84 Kj	Energia: 610.92 Kcal / 2,553.65 Kj	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 Kj	Energia: 633.24 Kcal / 2,646.94 Kj	Energia: 418.85 Kcal / 1,750.79 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.84 g	13.49 g	2.03 g	27.31 g	36.58 g	10.58 g	31.77 g	28.01 g	8.41 g	56.36 g	27.16 g	5.17 g	23.53 g	17.50 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.17 g	0.00 g	3.69 g	42.72 g	0.00 g	6.96 g	39.96 g	0.00 g	6.17 g	40.81 g	0.00 g	2.24 g	41.81 g	0.00 g	3.51 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Karalábéleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli	Zellerkrémleves kölesgolyóval, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)										
		Energia: 529.59 Kcal / 2,213.69 KJ	Energia: 674.84 Kcal / 2,820.83 KJ	Energia: 852.16 Kcal / 3,562.03 KJ	Energia: 797.06 Kcal / 3,331.71 KJ	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.81 g	15.24 g	2.32 g	29.82 g	38.45 g	10.79 g	28.23 g	41.29 g	11.64 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	32.09 g	22.74 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.00 g	0.00 g	2.72 g	51.84 g	0.00 g	4.98 g	98.35 g	0.00 g	4.55 g	82.10 g	0.00 g	2.91 g	91.40 g	0.00 g	0.96 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Karalábéleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves kölesgolyóval, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta CM	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)										
		Energia: 529.59 Kcal / 2,213.69 KJ	Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 KJ	Energia: 852.16 Kcal / 3,562.03 KJ	Energia: 797.06 Kcal / 3,331.71 KJ	Energia: 702.06 Kcal / 2,934.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.81 g	15.24 g	2.32 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	28.23 g	41.29 g	11.64 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	32.09 g	22.74 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.00 g	0.00 g	2.72 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	98.35 g	0.00 g	4.55 g	82.10 g	0.00 g	2.91 g	91.40 g	0.00 g	0.96 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves kölesgolyóval, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt, Meggyöntet, Alma										
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 Kj	Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj	Energia: 852.16 Kcal / 3,562.03 Kj	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj	Energia: 897.81 Kcal / 3,752.85 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.70 g	18.19 g	2.65 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	28.23 g	41.29 g	11.64 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	34.35 g	27.56 g	7.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.16 g	9.99 g	4.26 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	98.35 g	0.00 g	4.55 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	125.63 g	36.47 g	1.43 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00043) Alma, körte, kivi, mogyorómentes	Ebéd	Paradicsomleves, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Banán	Zellerkrémleves kölesgolyóval, Vagdalt , Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt, Meggyöntet										
		Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 KJ	Energia: 884.77 Kcal / 3,698.34 KJ	Energia: 852.16 Kcal / 3,562.03 KJ	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 KJ	Energia: 835.19 Kcal / 3,491.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.70 g	18.19 g	2.65 g	32.42 g	38.65 g	10.79 g	28.23 g	41.29 g	11.64 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	33.63 g	26.84 g	7.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.16 g	9.99 g	4.26 g	100.24 g	0.00 g	5.09 g	98.35 g	0.00 g	4.55 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	113.03 g	36.47 g	1.41 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Karalábéleves, Natúr csirkemell, Párolt rizs, Párolt vegyes zöldsökret	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves tejmentes, Vagdalt tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Pirított tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Kukoricadara felfűjt TM, TOM, Meggyöntet, Alma										
		Energia: 538.62 Kcal / 2,251.43 Kj	Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 Kj	Energia: 843.67 Kcal / 3,526.54 Kj	Energia: 818.75 Kcal / 3,422.38 Kj	Energia: 785.75 Kcal / 3,284.44 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.35 g	15.89 g	2.42 g	29.83 g	38.46 g	10.79 g	25.95 g	36.16 g	9.08 g	58.32 g	26.39 g	4.53 g	25.13 g	22.37 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.25 g	0.00 g	2.81 g	52.06 g	0.00 g	4.98 g	100.91 g	0.60 g	4.73 g	87.49 g	5.39 g	2.91 g	118.70 g	36.57 g	2.59 g		



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Natúr csirkemell, Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Zöldségleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Főtt virsli, Körte	Zellerkrémleves GM, tejszínes, Vagdalt GM, tojásmentes, Hagymás törtburgonya, Céklassaláta	Pirított tésztaleves GM, Grillfűszeres csirkecomb , Petrezselymes rizs, Uborkasaláta	Alföldi gulyásleves GM, Kukoricadara felfűjt TM, TOM, Meggyöntet GM, Alma										
		Energia: 650.06 Kcal / 2,717.25 KJ	Energia: 805.92 Kcal / 3,368.75 KJ	Energia: 765.22 Kcal / 3,198.62 KJ	Energia: 816.47 Kcal / 3,412.84 KJ	Energia: 778.61 Kcal / 3,254.59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.91 g	18.47 g	2.71 g	28.16 g	52.39 g	12.41 g	21.87 g	34.18 g	8.36 g	56.58 g	26.40 g	4.57 g	24.84 g	22.24 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.87 g	10.39 g	3.20 g	54.52 g	0.35 g	3.81 g	89.83 g	0.93 g	4.28 g	88.50 g	5.99 g	2.93 g	117.50 g	36.57 g	5.44 g		

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető