







Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldbúzteres halfilé csőben sütve TM, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 597.66 Kcal / 2,498.22 KJ	Energia: 634.48 Kcal / 2,652.13 KJ	Energia: 687.27 Kcal / 2,872.79 KJ	Energia: 801.00 Kcal / 3,348.18 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	35.24 g	12.74 g	1.63 g	34.48 g	30.34 g	5.08 g	40.29 g	23.22 g	4.17 g	35.71 g	22.52 g	4.30 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	83.06 g	14.99 g	0.85 g	55.72 g	0.00 g	5.37 g	87.41 g	0.02 g	1.85 g	112.25 g	0.40 g	6.31 g		



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldbúzteres halfilé csőben sültve TM, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 580.64 Kcal / 2,427.08 KJ	Energia: 634.48 Kcal / 2,652.13 KJ	Energia: 687.27 Kcal / 2,872.79 KJ	Energia: 801.00 Kcal / 3,348.18 KJ
		Fehérje 35.37 g Zsír 19.28 g T.Zsír 3.33 g	Fehérje 34.06 g Zsír 12.52 g T.Zsír 1.62 g	Fehérje 34.48 g Zsír 30.34 g T.Zsír 5.08 g	Fehérje 40.29 g Zsír 23.22 g T.Zsír 4.17 g	Fehérje 35.71 g Zsír 22.52 g T.Zsír 4.30 g
		Szénhidrát 94.20 g Cukor 0.00 g Só 3.77 g	Szénhidrát 80.53 g Cukor 14.99 g Só 0.80 g	Szénhidrát 55.72 g Cukor 0.00 g Só 5.37 g	Szénhidrát 87.41 g Cukor 0.02 g Só 1.85 g	Szénhidrát 112.25 g Cukor 0.40 g Só 6.31 g
						

Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti	Erdei gyümölcsleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldbúzteres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 661.49 Kcal / 2,765.03 KJ	Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 KJ	Energia: 824.13 Kcal / 3,444.86 KJ	Energia: 822.42 Kcal / 3,437.72 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	31.63 g	21.95 g	5.49 g	37.79 g	31.83 g	5.89 g	49.33 g	33.24 g	12.89 g	36.23 g	24.62 g	5.52 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	81.81 g	14.99 g	0.90 g	60.87 g	0.00 g	5.60 g	89.87 g	0.00 g	2.39 g	112.32 g	0.00 g	6.34 g		



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																								
(00013) Toj,zell,hal,sz ój,mag,egyéb mentes	Ebéd	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Mediterrán húsos spagetti	Erdei gyümölcsleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves (zellermentes), Parajfőzelék, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves zellermentes, Ananászos csirkeragu, Petrezselymes bulgur	Bakonyi betyárleves zellermentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte																																																																																								
		Energia: 634.17 Kcal / 2,650.83 KJ	Energia: 623.26 Kcal / 2,605.23 KJ	Energia: 679.11 Kcal / 2,838.68 KJ	Energia: 598.84 Kcal / 2,503.15 KJ	Energia: 819.95 Kcal / 3,427.39 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>31.82 g</td> <td>18.26 g</td> <td>5.93 g</td> <td>35.80 g</td> <td>14.94 g</td> <td>2.86 g</td> <td>37.66 g</td> <td>31.80 g</td> <td>5.89 g</td> <td>41.28 g</td> <td>15.52 g</td> <td>3.88 g</td> <td>36.12 g</td> <td>24.60 g</td> <td>5.52 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31.82 g	18.26 g	5.93 g	35.80 g	14.94 g	2.86 g	37.66 g	31.80 g	5.89 g	41.28 g	15.52 g	3.88 g	36.12 g	24.60 g	5.52 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>84.77 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.13 g</td> <td>83.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>0.88 g</td> <td>60.42 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.58 g</td> <td>79.65 g</td> <td>11.28 g</td> <td>3.11 g</td> <td>111.92 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	84.77 g	0.00 g	5.13 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	60.42 g	0.00 g	5.58 g	79.65 g	11.28 g	3.11 g	111.92 g	0.00 g	6.32 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>31.82 g</td> <td>18.26 g</td> <td>5.93 g</td> <td>35.80 g</td> <td>14.94 g</td> <td>2.86 g</td> <td>37.66 g</td> <td>31.80 g</td> <td>5.89 g</td> <td>41.28 g</td> <td>15.52 g</td> <td>3.88 g</td> <td>36.12 g</td> <td>24.60 g</td> <td>5.52 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31.82 g	18.26 g	5.93 g	35.80 g	14.94 g	2.86 g	37.66 g	31.80 g	5.89 g	41.28 g	15.52 g	3.88 g	36.12 g	24.60 g	5.52 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																														
		31.82 g	18.26 g	5.93 g	35.80 g	14.94 g	2.86 g	37.66 g	31.80 g	5.89 g	41.28 g	15.52 g	3.88 g	36.12 g	24.60 g	5.52 g																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
84.77 g	0.00 g	5.13 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	60.42 g	0.00 g	5.58 g	79.65 g	11.28 g	3.11 g	111.92 g	0.00 g	6.32 g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
31.82 g	18.26 g	5.93 g	35.80 g	14.94 g	2.86 g	37.66 g	31.80 g	5.89 g	41.28 g	15.52 g	3.88 g	36.12 g	24.60 g	5.52 g																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																
84.77 g	0.00 g	5.13 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	60.42 g	0.00 g	5.58 g	79.65 g	11.28 g	3.11 g	111.92 g	0.00 g	6.32 g																																																																																





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Mediterrán húsos spagetti	Erdei gyümölcsleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 669.90 Kcal / 2,800.18 KJ	Energia: 623.26 Kcal / 2,605.23 KJ	Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 KJ	Energia: 824.13 Kcal / 3,444.86 KJ	Energia: 822.42 Kcal / 3,437.72 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	35.80 g	14.94 g	2.86 g	37.79 g	31.83 g	5.89 g	49.33 g	33.24 g	12.89 g	36.23 g	24.62 g	5.52 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	83.92 g	14.99 g	0.88 g	60.87 g	0.00 g	5.60 g	89.87 g	0.00 g	2.39 g	112.32 g	0.00 g	6.34 g		










Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes			Erdei gyümölcsleves TM, CM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM			Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Zöldséges bulgur			Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ			Energia: 493.55 Kcal / 2,063.04 KJ			Energia: 634.48 Kcal / 2,652.13 KJ			Energia: 687.27 Kcal / 2,872.79 KJ			Energia: 801.00 Kcal / 3,348.18 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	34.00 g	10.10 g	1.29 g	34.48 g	30.34 g	5.08 g	40.29 g	23.22 g	4.17 g	35.71 g	22.52 g	4.30 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	64.42 g	0.00 g	1.62 g	55.72 g	0.00 g	5.37 g	87.41 g	0.02 g	1.85 g	112.25 g	0.40 g	6.31 g		



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes	Magyaros gombaleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldborsóleves halfilé csőben sültve TM, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka										
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 611.65 Kcal / 2,556.70 KJ	Energia: 634.48 Kcal / 2,652.13 KJ	Energia: 687.27 Kcal / 2,872.79 KJ	Energia: 800.05 Kcal / 3,344.21 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	41.00 g	19.98 g	2.43 g	34.48 g	30.34 g	5.08 g	40.29 g	23.22 g	4.17 g	35.70 g	22.51 g	4.30 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	65.93 g	0.00 g	2.12 g	55.72 g	0.00 g	5.37 g	87.41 g	0.02 g	1.85 g	112.03 g	0.40 g	6.31 g
																



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, mogy, egyéb	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Kertészleves, Zöldbúzteres halfilé csőben sütve TM, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte
		Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 KJ	Energia: 597.66 Kcal / 2,498.22 KJ	Energia: 697.10 Kcal / 2,913.88 KJ	Energia: 687.27 Kcal / 2,872.79 KJ	Energia: 801.00 Kcal / 3,348.18 KJ
		Fehérje 31.15 g Zsír 12.34 g T.Zsír 2.59 g	Fehérje 35.24 g Zsír 12.74 g T.Zsír 1.63 g	Fehérje 35.20 g Zsír 31.06 g T.Zsír 5.08 g	Fehérje 40.29 g Zsír 23.22 g T.Zsír 4.17 g	Fehérje 35.71 g Zsír 22.52 g T.Zsír 4.30 g
		Szénhidrát 85.07 g Cukor 0.40 g Só 4.44 g	Szénhidrát 83.06 g Cukor 14.99 g Só 0.85 g	Szénhidrát 68.32 g Cukor 0.00 g Só 5.39 g	Szénhidrát 87.41 g Cukor 0.02 g Só 1.85 g	Szénhidrát 112.25 g Cukor 0.40 g Só 6.31 g













Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Kertészleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 Kj	Energia: 580.64 Kcal / 2,427.08 Kj	Energia: 697.10 Kcal / 2,913.88 Kj	Energia: 687.27 Kcal / 2,872.79 Kj	Energia: 801.00 Kcal / 3,348.18 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.15 g	12.34 g	2.59 g	34.06 g	12.52 g	1.62 g	35.20 g	31.06 g	5.08 g	40.29 g	23.22 g	4.17 g	35.71 g	22.52 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.07 g	0.40 g	4.44 g	80.53 g	14.99 g	0.80 g	68.32 g	0.00 g	5.39 g	87.41 g	0.02 g	1.85 g	112.25 g	0.40 g	6.31 g		














Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Kertészleves, Ananászos csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur	Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 597.66 Kcal / 2,498.22 KJ	Energia: 697.10 Kcal / 2,913.88 KJ	Energia: 586.44 Kcal / 2,451.32 KJ	Energia: 801.00 Kcal / 3,348.18 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	35.24 g	12.74 g	1.63 g	35.20 g	31.06 g	5.08 g	42.35 g	12.93 g	1.49 g	35.71 g	22.52 g	4.30 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	83.06 g	14.99 g	0.85 g	68.32 g	0.00 g	5.39 g	81.50 g	3.98 g	2.33 g	112.25 g	0.40 g	6.31 g		
																



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai penne tojás, GM	Erdei gyümölcsleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér, Alma	Kertészleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve GM, Zöldséges köles	Bakonyi betyárleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 KJ	Energia: 601.07 Kcal / 2,512.47 KJ	Energia: 673.94 Kcal / 2,817.07 KJ	Energia: 714.72 Kcal / 2,987.53 KJ	Energia: 926.64 Kcal / 3,873.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.83 g	19.49 g	3.47 g	34.56 g	12.30 g	2.52 g	32.73 g	33.06 g	5.89 g	39.20 g	29.06 g	9.49 g	30.55 g	25.68 g	5.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	4.00 g	2.78 g	85.65 g	20.38 g	1.65 g	60.27 g	0.99 g	5.53 g	77.55 g	0.00 g	2.99 g	140.34 g	5.50 g	6.46 g		
				 	  	 										



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Erdei gyümölcsleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Magyaros karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér, Alma	Kertészleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve GM, TM, Zöldséges köles	Bakonyi betyárleves GM, TM, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 KJ	Energia: 601.07 Kcal / 2,512.47 KJ	Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ	Energia: 722.07 Kcal / 3,018.25 KJ	Energia: 913.58 Kcal / 3,818.76 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	34.56 g	12.30 g	2.52 g	30.07 g	31.85 g	5.10 g	37.86 g	28.24 g	5.20 g	30.10 g	23.77 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	4.00 g	2.78 g	85.65 g	20.38 g	1.65 g	65.48 g	1.44 g	5.41 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 g		
















Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 80 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves GM 80 CH, Bolognai penne GM, 80 CH	Gombaleves GM , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 80 CH, Tavaszi vitaminaláta	Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM 55 CH, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM, Zöldbüszeres halfilé csőben sültve GM, Zöldséges köles köret 80 CH	Bakonyi betyárleves GM 80 CH, Gránátos kocka GM 80 CH, Csemegeuborka
		Energia: 549.86 Kcal / 2,298.41 KJ	Energia: 679.82 Kcal / 2,841.65 KJ	Energia: 800.71 Kcal / 3,346.97 KJ	Energia: 685.18 Kcal / 2,864.05 KJ	Energia: 533.01 Kcal / 2,227.98 KJ
		Fehérje 24.71 g Zsír 13.19 g T.Zsír 2.85 g	Fehérje 40.96 g Zsír 21.14 g T.Zsír 2.59 g	Fehérje 35.65 g Zsír 37.29 g T.Zsír 6.27 g	Fehérje 39.01 g Zsír 24.74 g T.Zsír 9.05 g	Fehérje 16.40 g Zsír 14.34 g T.Zsír 3.02 g
		Szénhidrát 81.40 g Cukor 4.20 g Só 5.64 g	Szénhidrát 80.04 g Cukor 0.00 g Só 2.11 g	Szénhidrát 79.49 g Cukor 2.97 g Só 6.34 g	Szénhidrát 80.50 g Cukor 0.00 g Só 2.78 g	Szénhidrát 82.80 g Cukor 3.25 g Só 4.47 g



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves GM 50 CH, Bolognai penne GM, 50 CH	Gombaleves GM , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Tavaszi vitaminaláta	Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM 50 CH, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM, Zöldbüszeres halfilé csőben sültve GM, Zöldséges köles köret 50 CH	Bakonyi betyárleves GM 50 CH, Gránátos kocka GM 50 CH, Csemegeuborka
		Energia: 352.00 Kcal / 1,471.36 KJ	Energia: 533.71 Kcal / 2,230.91 KJ	Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 KJ	Energia: 530.05 Kcal / 2,215.61 KJ	Energia: 360.72 Kcal / 1,507.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.56 g 8.24 g 1.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 38.37 g 18.63 g 2.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32.78 g 33.46 g 6.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 33.46 g 22.79 g 8.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.92 g 11.13 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só 51.85 g 2.60 g 4.62 g	Szénhidrát Cukor Só 52.47 g 0.00 g 2.08 g	Szénhidrát Cukor Só 50.08 g 0.99 g 5.62 g	Szénhidrát Cukor Só 50.83 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 50.17 g 1.75 g 3.66 g
		 	 	 	  	 









Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves GM 45 CH, Bolognai penne GM, 45 CH	Gombaleves GM , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 45 CH, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM 45 CH, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM, Zöldbüszeres halfilé csőben sültve GM, Zöldséges köles köret 45 CH	Bakonyi betyárleves GM 45 CH, Gránátos kocka GM 45 CH, Csemegeuborka
		Energia: 302.53 Kcal / 1,264.58 KJ	Energia: 496.06 Kcal / 2,073.53 KJ	Energia: 588.32 Kcal / 2,459.18 KJ	Energia: 504.19 Kcal / 2,107.51 KJ	Energia: 332.01 Kcal / 1,387.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.52 g 7.00 g 1.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37.50 g 18.00 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31.23 g 31.21 g 5.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32.54 g 22.46 g 8.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.50 g 10.59 g 2.62 g
		Szénhidrát Cukor Só 44.46 g 2.20 g 4.37 g	Szénhidrát Cukor Só 45.52 g 0.00 g 2.07 g	Szénhidrát Cukor Só 45.25 g 0.99 g 5.39 g	Szénhidrát Cukor Só 45.89 g 0.00 g 1.74 g	Szénhidrát Cukor Só 44.73 g 1.50 g 3.53 g





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00027) Gluténmentes , tejszentes, Chron	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Erdei gyümölcsleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Magyaros karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejszentes, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé GM, TM, Zöldséges köles	Bakonyi betyárleves GM, TM, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 KJ	Energia: 601.07 Kcal / 2,512.47 KJ	Energia: 611.05 Kcal / 2,554.19 KJ	Energia: 722.07 Kcal / 3,018.25 KJ	Energia: 913.58 Kcal / 3,818.76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.83 g	19.49 g	3.47 g	34.56 g	12.30 g	2.52 g	29.35 g	31.13 g	5.10 g	37.86 g	28.24 g	5.20 g	30.10 g	23.77 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	4.00 g	2.78 g	85.65 g	20.38 g	1.65 g	52.88 g	1.44 g	5.39 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 g		
									 							





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Mediterrán húsos penne GM	Erdei gyümölcsleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér, Alma	Kertészleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve GM, TM, Zöldséges köles	Bakonyi betyárleves GM, TM, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 615.01 Kcal / 2,570.74 KJ	Energia: 601.07 Kcal / 2,512.47 KJ	Energia: 625.41 Kcal / 2,614.21 KJ	Energia: 722.07 Kcal / 3,018.25 KJ	Energia: 913.58 Kcal / 3,818.76 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	34.56 g	12.30 g	2.52 g	29.33 g	31.56 g	5.08 g	37.86 g	28.24 g	5.20 g	30.10 g	23.77 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.01 g	4.00 g	2.27 g	85.65 g	20.38 g	1.65 g	54.97 g	0.99 g	5.40 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 g		





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	BrokkolikréMLEves 70 CH, Bolognai spagetti 70 CH			Magyaros gombaleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 70 CH, Tavaszi vitaminsaláta			Karfiolleves, Parajfőzelék 70 CH, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves, Zöldbúszeres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur 70 CH			Bakonyi betyárleves 70 CH, Gránátos kocka 70 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 507.32 Kcal / 2,120.60 KJ			Energia: 619.72 Kcal / 2,590.43 KJ			Energia: 773.39 Kcal / 3,232.77 KJ			Energia: 735.46 Kcal / 3,074.22 KJ			Energia: 600.31 Kcal / 2,509.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.13 g	11.57 g	2.44 g	40.40 g	20.18 g	2.46 g	41.41 g	36.36 g	6.63 g	45.41 g	32.73 g	12.83 g	29.59 g	21.34 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.98 g	0.00 g	5.30 g	68.03 g	0.00 g	2.08 g	69.80 g	0.00 g	6.07 g	70.82 g	0.00 g	2.00 g	71.27 g	0.00 g	4.21 g		





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves 60 CH, Bolognai spagetti 60 CH			Magyaros gombaleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 60 CH, Tavaszi vitaminsaláta			Karfiolleves, Parajfőzelék 60 CH, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves, Zöldbúzseres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur 60 CH			Bakonyi betyárleves 60 CH, Gránátos kocka 60 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 432.03 Kcal / 1,805.89 Kj			Energia: 594.63 Kcal / 2,485.55 Kj			Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 Kj			Energia: 528.07 Kcal / 2,207.33 Kj			Energia: 537.98 Kcal / 2,248.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.05 g	9.78 g	2.06 g	39.82 g	19.76 g	2.42 g	37.79 g	31.83 g	5.89 g	29.83 g	19.94 g	6.75 g	27.94 g	19.92 g	5.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.37 g	0.00 g	4.93 g	63.40 g	0.00 g	2.07 g	60.87 g	0.00 g	5.60 g	63.12 g	0.00 g	1.53 g	60.69 g	0.00 g	4.11 g		





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	BrokkolikréMLEves 50 CH, Bolognai spagetti 50 CH			Magyaros gombaleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM			Karfiollevés, Parajfőzelék 50 CH, Natúr sertésszelet			Kertészleves, Zöldbúzseres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur 50 CH			Bakonyi betyárlevés 50 CH, Gránátos kocka 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 356.73 Kcal / 1,491.13 KJ			Energia: 505.03 Kcal / 2,111.03 KJ			Energia: 655.84 Kcal / 2,741.41 KJ			Energia: 452.95 Kcal / 1,893.33 KJ			Energia: 475.66 Kcal / 1,988.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		20.98 g	7.98 g	1.67 g	38.31 g	16.29 g	1.97 g	36.80 g	34.74 g	6.42 g	25.80 g	18.23 g	6.05 g	26.30 g	18.49 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.77 g	0.00 g	4.57 g	50.69 g	0.00 g	2.86 g	48.81 g	0.00 g	5.56 g	51.08 g	0.00 g	1.26 g	50.11 g	0.00 g	4.01 g		





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	BrokkolikréMLEves 40 CH, Bolognai spagetti 40 CH			Magyaros gombaleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 40 CH, Tavaszi vitaminsaláta			Karfiolleves, Parajfőzelék 40 CH, Natúr sertésszelet			Kertészleves, Zöldbúszeres halfilé csőben sültve 40 CH, Zöldséges bulgur 40 CH			Bakonyi betyárleves 40 CH, Gránátos kocka 40 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 281.44 Kcal / 1,176.42 KJ			Energia: 469.14 Kcal / 1,961.01 KJ			Energia: 587.22 Kcal / 2,454.58 KJ			Energia: 402.29 Kcal / 1,681.57 KJ			Energia: 434.11 Kcal / 1,814.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		16.90 g	6.19 g	1.29 g	36.92 g	17.66 g	2.18 g	34.09 g	31.34 g	5.86 g	23.56 g	17.94 g	6.01 g	25.20 g	17.53 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.17 g	0.00 g	4.20 g	40.25 g	0.00 g	2.01 g	42.12 g	0.00 g	5.21 g	40.20 g	0.00 g	1.03 g	43.06 g	0.00 g	3.93 g		










Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes	Magyaros gombaleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldbúzseres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 611.65 Kcal / 2,556.70 KJ	Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 KJ	Energia: 824.13 Kcal / 3,444.86 KJ	Energia: 804.07 Kcal / 3,361.01 KJ
		Fehérje 35.37 g Zsír 19.28 g T.Zsír 3.33 g	Fehérje 41.00 g Zsír 19.98 g T.Zsír 2.43 g	Fehérje 37.79 g Zsír 31.83 g T.Zsír 5.89 g	Fehérje 49.33 g Zsír 33.24 g T.Zsír 12.89 g	Fehérje 36.02 g Zsír 25.07 g T.Zsír 5.67 g
		Szénhidrát 94.20 g Cukor 0.00 g Só 3.77 g	Szénhidrát 65.93 g Cukor 0.00 g Só 2.12 g	Szénhidrát 60.87 g Cukor 0.00 g Só 5.60 g	Szénhidrát 89.87 g Cukor 0.00 g Só 2.39 g	Szénhidrát 106.94 g Cukor 0.00 g Só 6.35 g



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes	Erdei gyümölcsleves CM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldbúzseres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ	Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 KJ	Energia: 824.13 Kcal / 3,444.86 KJ	Energia: 805.02 Kcal / 3,364.98 KJ
		Fehérje 35.37 g Zsír 19.28 g T.Zsír 3.33 g	Fehérje 35.80 g Zsír 14.94 g T.Zsír 2.86 g	Fehérje 37.79 g Zsír 31.83 g T.Zsír 5.89 g	Fehérje 49.33 g Zsír 33.24 g T.Zsír 12.89 g	Fehérje 36.03 g Zsír 25.08 g T.Zsír 5.67 g
		Szénhidrát 94.20 g Cukor 0.00 g Só 3.77 g	Szénhidrát 68.94 g Cukor 0.00 g Só 0.88 g	Szénhidrát 60.87 g Cukor 0.00 g Só 5.60 g	Szénhidrát 89.87 g Cukor 0.00 g Só 2.39 g	Szénhidrát 107.16 g Cukor 0.00 g Só 6.35 g
						



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Brokkolikrémleves , Bolognai spagetti			Erdei gyümölcsleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta			Karfiolleves, Parajfőzelék, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Kertészleves, Zöldbúzseres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur			Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte		
		Energia: 574.60 Kcal / 2,401.83 KJ			Energia: 623.26 Kcal / 2,605.23 KJ			Energia: 744.51 Kcal / 3,112.05 KJ			Energia: 824.13 Kcal / 3,444.86 KJ			Energia: 805.02 Kcal / 3,364.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.08 g	12.23 g	2.58 g	35.80 g	14.94 g	2.86 g	38.51 g	32.55 g	5.89 g	49.33 g	33.24 g	12.89 g	36.03 g	25.08 g	5.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.09 g	0.00 g	5.42 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	73.47 g	0.00 g	5.62 g	89.87 g	0.00 g	2.39 g	107.16 g	0.00 g	6.35 g		








Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Alma, körte, kivi, mogyoróment es	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukormentes			Erdei gyümölcsleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta			Karfiolleves, Parajfőzelék, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán			Kertészleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Zöldséges bulgur			Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 KJ			Energia: 623.26 Kcal / 2,605.23 KJ			Energia: 891.83 Kcal / 3,727.85 KJ			Energia: 824.13 Kcal / 3,444.86 KJ			Energia: 805.02 Kcal / 3,364.98 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	35.80 g	14.94 g	2.86 g	40.39 g	32.03 g	5.89 g	49.33 g	33.24 g	12.89 g	36.03 g	25.08 g	5.67 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	83.92 g	14.99 g	0.88 g	109.27 g	0.00 g	5.71 g	89.87 g	0.00 g	2.39 g	107.16 g	0.00 g	6.35 g		



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldborsóleves, Mediterrán húsos spagetti	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminsaláta	Karfiolleves, Parajfőzelék tejmentes, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Zöldbúzteres halfilé csőben sütve TM, Zöldséges bulgur	Bakonyi betyárleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 669.90 Kcal / 2,800.18 Kj	Energia: 597.66 Kcal / 2,498.22 Kj	Energia: 634.48 Kcal / 2,652.13 Kj	Energia: 687.27 Kcal / 2,872.79 Kj	Energia: 801.00 Kcal / 3,348.18 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	35.24 g	12.74 g	1.63 g	34.48 g	30.34 g	5.08 g	40.29 g	23.22 g	4.17 g	35.71 g	22.52 g	4.30 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	83.06 g	14.99 g	0.85 g	55.72 g	0.00 g	5.37 g	87.41 g	0.02 g	1.85 g	112.25 g	0.40 g	6.31 g		
																



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Brokkolikrémleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Erdei gyümölcsleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Tavaszi vitaminaláta	Magyaros karfiolleves GM, Parajfőzelék GM, tejszínes, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér, Alma	Kertészleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve GM, TM, Zöldséges köles	Bakonyi betyárleves GM, TM, Gránátos kocka csemegeuborkával GM, Csemegeuborka, Körte																																																									
		Energia: 575.67 Kcal / 2,406.30 KJ	Energia: 623.26 Kcal / 2,605.23 KJ	Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ	Energia: 722.07 Kcal / 3,018.25 KJ	Energia: 913.58 Kcal / 3,818.76 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>24.35 g</td> <td>12.82 g</td> <td>2.75 g</td> <td>35.80 g</td> <td>14.94 g</td> <td>2.86 g</td> <td>30.07 g</td> <td>31.85 g</td> <td>5.10 g</td> <td>37.86 g</td> <td>28.24 g</td> <td>5.20 g</td> <td>30.10 g</td> <td>23.77 g</td> <td>4.52 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.35 g	12.82 g	2.75 g	35.80 g	14.94 g	2.86 g	30.07 g	31.85 g	5.10 g	37.86 g	28.24 g	5.20 g	30.10 g	23.77 g	4.52 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>88.87 g</td> <td>4.80 g</td> <td>4.04 g</td> <td>83.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>0.88 g</td> <td>65.48 g</td> <td>1.44 g</td> <td>5.41 g</td> <td>82.74 g</td> <td>0.02 g</td> <td>2.72 g</td> <td>141.84 g</td> <td>6.70 g</td> <td>6.43 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	88.87 g	4.80 g	4.04 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	65.48 g	1.44 g	5.41 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		24.35 g	12.82 g	2.75 g	35.80 g	14.94 g	2.86 g	30.07 g	31.85 g	5.10 g	37.86 g	28.24 g	5.20 g	30.10 g	23.77 g	4.52 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																	
88.87 g	4.80 g	4.04 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	65.48 g	1.44 g	5.41 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 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>88.87 g</td> <td>4.80 g</td> <td>4.04 g</td> <td>83.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>0.88 g</td> <td>65.48 g</td> <td>1.44 g</td> <td>5.41 g</td> <td>82.74 g</td> <td>0.02 g</td> <td>2.72 g</td> <td>141.84 g</td> <td>6.70 g</td> <td>6.43 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88.87 g	4.80 g	4.04 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	65.48 g	1.44 g	5.41 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 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>88.87 g</td> <td>4.80 g</td> <td>4.04 g</td> <td>83.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>0.88 g</td> <td>65.48 g</td> <td>1.44 g</td> <td>5.41 g</td> <td>82.74 g</td> <td>0.02 g</td> <td>2.72 g</td> <td>141.84 g</td> <td>6.70 g</td> <td>6.43 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88.87 g	4.80 g	4.04 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	65.48 g	1.44 g	5.41 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
88.87 g	4.80 g	4.04 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	65.48 g	1.44 g	5.41 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
88.87 g	4.80 g	4.04 g	83.92 g	14.99 g	0.88 g	65.48 g	1.44 g	5.41 g	82.74 g	0.02 g	2.72 g	141.84 g	6.70 g	6.43 g																																																	

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

