



Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00010)</b> <b>Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 702.39 Kcal / 2,935.99 KJ	Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 1,071.38 Kcal / 4,478.37 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.32 g	15.53 g	3.03 g	40.64 g	28.67 g	5.31 g	34.77 g	14.08 g	3.36 g	44.13 g	57.09 g	12.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.23 g	23.28 g	3.25 g	88.33 g	5.39 g	2.35 g	88.10 g	0.80 g	2.77 g	94.41 g	2.70 g	3.72 g		





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 702.39 Kcal / 2,935.99 KJ	Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 1,071.38 Kcal / 4,478.37 KJ
		Fehérje 29.32 g Zsír 15.53 g T.Zsír 3.03 g	Fehérje 40.64 g Zsír 28.67 g T.Zsír 5.31 g	Fehérje 34.77 g Zsír 14.08 g T.Zsír 3.36 g	Fehérje 44.13 g Zsír 57.09 g T.Zsír 12.45 g
		Szénhidrát 110.23 g Cukor 23.28 g Só 3.25 g	Szénhidrát 88.33 g Cukor 5.39 g Só 2.35 g	Szénhidrát 88.10 g Cukor 0.80 g Só 2.77 g	Szénhidrát 94.41 g Cukor 2.70 g Só 3.72 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00012)</b> <b>Tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos sertésraguleves , Darásmetélt lekvárral</b>	<b>Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</b>	<b>Kukoricakrémleves, Tavaszi rizseshús, Körte</b>	<b>Zöldségleves , Lencsefőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér</b>								
		Energia: 696.52 Kcal / 2,911.45 KJ		Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 KJ		Energia: 663.52 Kcal / 2,773.51 KJ		Energia: 1,071.38 Kcal / 4,478.37 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		28.95 g	13.82 g	2.58 g	40.64 g	28.67 g	5.31 g	35.22 g	19.89 g	6.70 g	44.13 g	57.09 g	12.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.94 g	23.28 g	3.27 g	88.33 g	5.39 g	2.35 g	87.12 g	0.00 g	2.79 g	94.41 g	2.70 g	3.72 g		





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00013)</b> <b>Toj,zell,hal,sz</b> <b>ój,mag,egyéb</b> <b>mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves zellermentes, Darásmetélt lekvárral	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves, Tavaszi rizseshús borsómentes, Körte	Zöldségleves zellermentes, Lucskos káposzta hússal , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 682.35 Kcal / 2,852.22 KJ	Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 KJ	Energia: 658.41 Kcal / 2,752.15 KJ	Energia: 550.82 Kcal / 2,302.43 KJ
		Fehérje 27.12 g Zsír 14.55 g T.Zsírsv 2.72 g	Fehérje 40.64 g Zsír 28.67 g T.Zsírsv 5.31 g	Fehérje 34.29 g Zsír 20.25 g T.Zsírsv 6.77 g	Fehérje 30.68 g Zsír 26.34 g T.Zsírsv 5.98 g
		Szénhidrát 109.69 g Cukor 23.28 g Só 3.22 g	Szénhidrát 88.33 g Cukor 5.39 g Só 2.35 g	Szénhidrát 86.01 g Cukor 0.00 g Só 2.79 g	Szénhidrát 50.19 g Cukor 0.00 g Só 3.23 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00014) Tojás- és banánmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves zellermentes, Darásmetélt lekvárral	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 682.35 Kcal / 2,852.22 KJ	Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 KJ	Energia: 663.52 Kcal / 2,773.51 KJ	Energia: 1,154.60 Kcal / 4,826.23 KJ
		Fehérje 27.12 g Zsír 14.55 g T.Zsír 2.72 g	Fehérje 40.64 g Zsír 28.67 g T.Zsír 5.31 g	Fehérje 35.22 g Zsír 19.89 g T.Zsír 6.70 g	Fehérje 47.74 g Zsír 61.02 g T.Zsír 14.10 g
		Szénhidrát 109.69 g Cukor 23.28 g Só 3.22 g	Szénhidrát 88.33 g Cukor 5.39 g Só 2.35 g	Szénhidrát 87.12 g Cukor 0.00 g Só 2.79 g	Szénhidrát 102.67 g Cukor 3.00 g Só 3.77 g



Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejszínes, Diós metélt cukormentes	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves tejszínes, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves, Lencsefőzelék cukormentes, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 703.07 Kcal / 2,938.83 KJ	Energia: 747.95 Kcal / 3,126.43 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 1,060.54 Kcal / 4,433.06 KJ
		Fehérje 36.49 g Zsír 28.29 g T.Zsírsav 6.57 g	Fehérje 40.64 g Zsír 28.67 g T.Zsírsav 5.31 g	Fehérje 34.77 g Zsír 14.08 g T.Zsírsav 3.36 g	Fehérje 44.13 g Zsír 57.09 g T.Zsírsav 12.45 g
		Szénhidrát 79.09 g Cukor 0.80 g Só 2.29 g	Szénhidrát 82.94 g Cukor 0.00 g Só 2.35 g	Szénhidrát 88.10 g Cukor 0.80 g Só 2.77 g	Szénhidrát 91.71 g Cukor 0.00 g Só 6.28 g



Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00016)</b> <b>Tejmentes,</b> <b>fruktózszege</b> <b>y</b>	<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos</b> <b>pulykaraguleves</b> <b>tejmentes, Diós metélt</b> <b>cukormentes</b>	<b>Karalábéleves,</b> <b>Sertésborda lyoni módra,</b> <b>Petrezselymes burgonya,</b> <b>Uborkasaláta CM</b>	<b>Kukoricakrémleves</b> <b>tejmentes, Tavaszi</b> <b>rizseshús</b>	<b>Zöldségleves ,</b> <b>Lencsefőzelék</b> <b>cukormentes, Sült</b> <b>debreceni, Teljes kiőrlésű</b> <b>kenyér</b>								
		Energia: 703.07 Kcal / 2,938.83 KJ	Energia: 747.95 Kcal / 3,126.43 KJ	Energia: 612.17 Kcal / 2,558.87 KJ	Energia: 1,060.54 Kcal / 4,433.06 KJ								
		Fehérje 36.49 g	Zsír 28.29 g	T.Zsír 6.57 g	Fehérje 40.64 g	Zsír 28.67 g	T.Zsír 5.31 g	Fehérje 34.76 g	Zsír 14.07 g	T.Zsír 3.36 g	Fehérje 44.13 g	Zsír 57.09 g	T.Zsír 12.45 g
		Szénhidrát 79.09 g	Cukor 0.80 g	Só 2.29 g	Szénhidrát 82.94 g	Cukor 0.00 g	Só 2.35 g	Szénhidrát 87.88 g	Cukor 0.80 g	Só 2.77 g	Szénhidrát 91.71 g	Cukor 0.00 g	Só 6.28 g





## Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00017) Tej, szója, mogy, egyéb</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves TM borsómentes, Darásmetélt lekvárral			Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves tejmentes, Tavaszi rizseshús borsómentes, Körte			Zöldségleves , Lucskos káposzta hússal tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 685.13 Kcal / 2,863.84 Kj			Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 Kj			Energia: 608.01 Kcal / 2,541.48 Kj			Energia: 705.33 Kcal / 2,948.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.25 g	14.58 g	2.72 g	40.64 g	28.67 g	5.31 g	33.84 g	14.44 g	3.43 g	32.21 g	37.29 g	5.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.14 g	23.28 g	3.23 g	88.33 g	5.39 g	2.35 g	86.99 g	0.80 g	2.77 g	62.22 g	0.00 g	2.33 g		







Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00018) Tej, marha, zöldborsó, szója</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves TM, borsóm, Darásmetélt lekvárral	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Tavaszi rizseshús borsómentes, Körte	Zöldségleves, Lucskos káposzta hússal tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 676.77 Kcal / 2,828.90 Kj	Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 Kj	Energia: 608.01 Kcal / 2,541.48 Kj	Energia: 705.33 Kcal / 2,948.28 Kj
		Fehérje 27.18 g Zsír 14.39 g T.Zsírsv 2.70 g	Fehérje 40.64 g Zsír 28.67 g T.Zsírsv 5.31 g	Fehérje 33.84 g Zsír 14.44 g T.Zsírsv 3.43 g	Fehérje 32.21 g Zsír 37.29 g T.Zsírsv 5.74 g
		Szénhidrát 108.57 g Cukor 22.48 g Só 3.23 g	Szénhidrát 88.33 g Cukor 5.39 g Só 2.35 g	Szénhidrát 86.99 g Cukor 0.80 g Só 2.77 g	Szénhidrát 62.22 g Cukor 0.00 g Só 2.33 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00019) Tej- és halmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejrmentes, Darásmetélt lekvárral	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejrmentes, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 702.39 Kcal / 2,935.99 KJ	Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 1,071.38 Kcal / 4,478.37 KJ
		Fehérje 29.32 g Zsír 15.53 g T.Zsírsvav 3.03 g	Fehérje 40.64 g Zsír 28.67 g T.Zsírsvav 5.31 g	Fehérje 34.77 g Zsír 14.08 g T.Zsírsvav 3.36 g	Fehérje 44.13 g Zsír 57.09 g T.Zsírsvav 12.45 g
		Szénhidrát 110.23 g Cukor 23.28 g Só 3.25 g	Szénhidrát 88.33 g Cukor 5.39 g Só 2.35 g	Szénhidrát 88.10 g Cukor 0.80 g Só 2.77 g	Szénhidrát 94.41 g Cukor 2.70 g Só 3.72 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Darásmetélt lekvárral GM			Karalábéleves GM, Sertésborda lyoni módra GM, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves GM, Tavaszi rizseshús, Körte			Zöldségleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 708.09 Kcal / 2,959.82 KJ			Energia: 770.74 Kcal / 3,221.69 KJ			Energia: 663.52 Kcal / 2,773.51 KJ			Energia: 992.11 Kcal / 4,147.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.26 g	17.98 g	4.33 g	39.19 g	28.58 g	5.34 g	35.22 g	19.89 g	6.70 g	38.10 g	57.77 g	12.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.41 g	22.48 g	3.38 g	90.26 g	5.39 g	2.35 g	87.12 g	0.00 g	2.79 g	78.87 g	3.69 g	3.64 g		





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00021)</b> <b>Glut,tej,toj,sze</b> <b>z,mogy,mézm</b> <b>entes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM			Karalábéleves GM, Sertésborda lyoni módra GM, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves GM, TM, Tavaszi rizseshús, Körte			Zöldségleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 679.28 Kcal / 2,839.39 KJ			Energia: 770.74 Kcal / 3,221.69 KJ			Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ			Energia: 992.11 Kcal / 4,147.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.63 g	15.50 g	2.94 g	39.19 g	28.58 g	5.34 g	34.77 g	14.08 g	3.36 g	38.10 g	57.77 g	12.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.45 g	22.48 g	3.35 g	90.26 g	5.39 g	2.35 g	88.10 g	0.80 g	2.77 g	78.87 g	3.69 g	3.64 g		





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00024)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>80 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Diós metélt GM, CM, 80 CH	Karalábéleves GM 80 CH, Sertésborda lyoni módra GM, Petrezselymes burgonya 80 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves GM, cukormentes, Tavaszi rizseshús 80 CH	Zöldségleves GM 80 CH, Lucskos káposztafőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér
		Energia: 702.47 Kcal / 2,936.32 Kj	Energia: 734.61 Kcal / 3,070.67 Kj	Energia: 625.87 Kcal / 2,616.14 Kj	Energia: 770.22 Kcal / 3,219.52 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 27.64 g    30.85 g    7.98 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 38.82 g    28.90 g    5.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 33.76 g    19.25 g    4.05 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 34.67 g    34.56 g    7.44 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 81.32 g    0.00 g    2.41 g	Szénhidrát    Cukor    Só 81.09 g    0.00 g    4.91 g	Szénhidrát    Cukor    Só 79.97 g    0.00 g    3.10 g	Szénhidrát    Cukor    Só 78.34 g    2.97 g    2.65 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00025)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>50 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Diós metélt GM, CM, 50 CH	Karalábéleves GM 50 CH, Sertésborda lyoni módra GM, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves GM, cukormentes, Tavaszi rizseshús 50 CH	Zöldségleves GM 50 CH, Lucskos káposztafőzelék GM 50 CH, Gluténmentes kenyér
		Energia: 484.30 Kcal / 2,024.37 Kj	Energia: 542.91 Kcal / 2,269.36 Kj	Energia: 403.28 Kcal / 1,685.71 Kj	Energia: 591.28 Kcal / 2,471.55 Kj
		Fehérje 21.70 g Zsír 22.63 g T.Zsírsv 6.13 g	Fehérje 33.55 g Zsír 23.63 g T.Zsírsv 4.80 g	Fehérje 19.48 g Zsír 13.11 g T.Zsírsv 2.49 g	Fehérje 30.40 g Zsír 29.91 g T.Zsírsv 6.91 g
		Szénhidrát 49.92 g Cukor 0.00 g Só 2.24 g	Szénhidrát 50.04 g Cukor 0.00 g Só 4.04 g	Szénhidrát 52.01 g Cukor 0.00 g Só 2.46 g	Szénhidrát 49.13 g Cukor 0.99 g Só 2.03 g











Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00026)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>45 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Diós metélt GM, CM, 45 CH	Karalábéleves GM 45 CH, Sertésborda lyoni módra GM, Petrezselymes burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves GM, cukormentes, Tavaszi rizseshús 45 CH	Zöldségleves GM 45 CH, Lucskos káposztafőzelék GM 45 CH, Gluténmentes kenyér
		Energia: 460.06 Kcal / 1,923.05 Kj	Energia: 515.53 Kcal / 2,154.92 Kj	Energia: 358.76 Kcal / 1,499.62 Kj	Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 Kj
		Fehérje 21.04 g Zsír 21.71 g T.Zsír 5.93 g	Fehérje 32.80 g Zsír 22.88 g T.Zsír 4.72 g	Fehérje 16.63 g Zsír 11.88 g T.Zsír 2.18 g	Fehérje 26.05 g Zsír 26.00 g T.Zsír 5.85 g
		Szénhidrát 46.43 g Cukor 0.00 g Só 2.22 g	Szénhidrát 45.60 g Cukor 0.00 g Só 3.91 g	Szénhidrát 46.42 g Cukor 0.00 g Só 2.33 g	Szénhidrát 44.69 g Cukor 0.99 g Só 1.97 g



Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00027) Gluténmentes , tejszentes, Chron</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM	Karalábéleves GM, Sertésborda lyoni módra GM, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves GM, TM, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejszentes, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 679.28 Kcal / 2,839.39 KJ	Energia: 770.74 Kcal / 3,221.69 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 796.56 Kcal / 3,329.62 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.63 g	15.50 g	2.94 g	39.19 g	28.58 g	5.34 g	34.77 g	14.08 g	3.36 g	30.78 g	32.21 g	5.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.45 g	22.48 g	3.35 g	90.26 g	5.39 g	2.35 g	88.10 g	0.80 g	2.77 g	94.15 g	0.99 g	3.69 g		
		 			 								







Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Darásmetélt lekvárral GM	Karalábéleves GM, Lyoni sertésszelet GM, parm, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves GM, TM, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 712.07 Kcal / 2,976.45 KJ	Energia: 767.78 Kcal / 3,209.32 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 992.11 Kcal / 4,147.02 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.41 g	15.82 g	2.99 g	39.05 g	28.55 g	5.34 g	34.77 g	14.08 g	3.36 g	38.10 g	57.77 g	12.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.10 g	23.28 g	3.36 g	89.72 g	5.39 g	2.31 g	88.10 g	0.80 g	2.77 g	78.87 g	3.69 g	3.64 g		





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00030)</b> <b>Diabetikus-70</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves , Diós metélt CM, 70 CH	Karalábéleves 70 CH, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Tavaszi rizseshús 70 CH	Zöldségleves diab, Lucskos káposztafőzelék 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 648.44 Kcal / 2,710.48 Kj	Energia: 678.74 Kcal / 2,837.13 Kj	Energia: 547.88 Kcal / 2,290.14 Kj	Energia: 672.72 Kcal / 2,811.97 Kj								
		Fehérje 33.24 g	Zsír 27.02 g	T.Zsír 7.04 g	Fehérje 38.76 g	Zsír 27.48 g	T.Zsír 5.19 g	Fehérje 29.79 g	Zsír 16.82 g	T.Zsír 3.41 g	Fehérje 35.31 g	Zsír 27.63 g	T.Zsír 6.42 g
		Szénhidrát 70.92 g	Cukor 0.00 g	Só 2.27 g	Szénhidrát 70.29 g	Cukor 0.00 g	Só 4.66 g	Szénhidrát 69.80 g	Cukor 0.00 g	Só 2.83 g	Szénhidrát 69.93 g	Cukor 0.00 g	Só 2.48 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves , Diós metélt CM, 60 CH	Karalábéleves diab 60 CH, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Tavaszi rizseshús 60 CH	Zöldségleves , Lucskos káposztafőzelék 60 CH, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 Kj	Energia: 610.28 Kcal / 2,550.97 Kj	Energia: 458.85 Kcal / 1,917.99 Kj	Energia: 728.32 Kcal / 3,044.38 Kj								
		Fehérje 30.24 g	Zsír 24.34 g	T.Zsír 6.44 g	Fehérje 36.88 g	Zsír 25.60 g	T.Zsír 4.98 g	Fehérje 24.08 g	Zsír 14.37 g	T.Zsír 2.78 g	Fehérje 31.33 g	Zsír 39.37 g	T.Zsír 7.47 g
		Szénhidrát 60.94 g	Cukor 0.00 g	Só 2.23 g	Szénhidrát 59.20 g	Cukor 0.00 g	Só 4.35 g	Szénhidrát 58.61 g	Cukor 0.00 g	Só 2.58 g	Szénhidrát 61.20 g	Cukor 0.00 g	Só 1.17 g









Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek												
<b>(00032)</b> <b>Diabetikus-50</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves , Diós metélt CM, 50 CH	Karalábéleves 50 CH, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Tavaszi rizseshús 50 CH	Zöldségleves , Lucskos káposztafőzelék 50 Ch												
		Energia: 500.80 Kcal / 2,093.34 Kj	Energia: 555.50 Kcal / 2,321.99 Kj	Energia: 392.07 Kcal / 1,638.85 Kj	Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 Kj												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav				
		27.23 g	21.65 g	5.84 g		35.38 g	24.10 g	4.81 g		19.79 g	12.52 g	2.31 g		34.35 g	44.75 g	9.02 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		50.95 g	0.00 g	2.18 g		50.32 g	0.00 g	4.10 g		50.22 g	0.00 g	2.38 g		48.83 g	0.00 g	0.86 g	



Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00034)</b> <b>Diabetikus-40</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves , Diós metélt CM, 40 CH	Karalábéleves 40 CH, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Paradicsomleves cukormentes, Tavaszi rizseshús 40 CH	Zöldségleves , Lucskos káposztafőzelék 40 CH								
		Energia: 426.99 Kcal / 1,784.82 Kj	Energia: 514.43 Kcal / 2,150.32 Kj	Energia: 303.03 Kcal / 1,266.67 Kj	Energia: 633.65 Kcal / 2,648.66 Kj								
		Fehérje 24.23 g	Zsír 18.97 g	T.Zsírsav 5.25 g	Fehérje 34.25 g	Zsír 22.97 g	T.Zsírsav 4.69 g	Fehérje 14.08 g	Zsír 10.07 g	T.Zsírsav 1.69 g	Fehérje 27.63 g	Zsír 38.88 g	T.Zsírsav 7.44 g
		Szénhidrát 40.97 g	Cukor 0.00 g	Só 2.14 g	Szénhidrát 43.67 g	Cukor 0.00 g	Só 3.91 g	Szénhidrát 39.04 g	Cukor 0.00 g	Só 2.13 g	Szénhidrát 42.45 g	Cukor 0.00 g	Só 0.78 g
													



Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00040) Fruktózszege ny</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Diós metélt cukormentes	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves, Tavaszi rizseshús	Zöldségleves, Lencsefőzelék cukormentes, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 777.90 Kcal / 3,251.62 KJ	Energia: 747.95 Kcal / 3,126.43 KJ	Energia: 662.57 Kcal / 2,769.54 KJ	Energia: 1,060.54 Kcal / 4,433.06 KJ
		Fehérje 41.06 g Zsír 29.93 g T.Zsír 7.65 g	Fehérje 40.64 g Zsír 28.67 g T.Zsír 5.31 g	Fehérje 35.21 g Zsír 19.88 g T.Zsír 6.70 g	Fehérje 44.13 g Zsír 57.09 g T.Zsír 12.45 g
		Szénhidrát 89.34 g Cukor 0.00 g Só 2.32 g	Szénhidrát 82.94 g Cukor 0.00 g Só 2.35 g	Szénhidrát 86.90 g Cukor 0.00 g Só 2.79 g	Szénhidrát 91.71 g Cukor 0.00 g Só 6.28 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00041)</b> <b>Hozzáadott</b> <b>cukormentes,</b> <b>sószegeány</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Diós metélt cukormentes	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves , Lencsefőzelék cukormentes, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 777.90 Kcal / 3,251.62 Kj	Energia: 747.95 Kcal / 3,126.43 Kj	Energia: 663.52 Kcal / 2,773.51 Kj	Energia: 1,060.54 Kcal / 4,433.06 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 41.06 g    29.93 g    7.65 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 40.64 g    28.67 g    5.31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 35.22 g    19.89 g    6.70 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 44.13 g    57.09 g    12.45 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 89.34 g    0.00 g    2.32 g	Szénhidrát    Cukor    Só 82.94 g    0.00 g    2.35 g	Szénhidrát    Cukor    Só 87.12 g    0.00 g    2.79 g	Szénhidrát    Cukor    Só 91.71 g    0.00 g    6.28 g





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00042)</b> <b>Szója,ol.mag,</b> <b>hüvelyes,egy</b> <b>ébmentes</b>	<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos</b> <b>pulykaraguleves, Diós</b> <b>metélt cukormentes</b>	<b>Karalábéleves,</b> <b>Sertésborda lyoni módra,</b> <b>Petrezselymes burgonya,</b> <b>Uborkasaláta</b>	<b>Kukoricakrémleves,</b> <b>Tavaszi rizseshús</b> <b>borsómentes, Körte</b>	<b>Zöldségleves , Lucskos</b> <b>káposzta hússal, Teljes</b> <b>kiőrlésű kenyér</b>								
		Energia: 777.90 Kcal / 3,251.62 KJ	Energia: 769.64 Kcal / 3,217.10 KJ	Energia: 658.41 Kcal / 2,752.15 KJ	Energia: 743.73 Kcal / 3,108.79 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.06 g	29.93 g	7.65 g	40.64 g	28.67 g	5.31 g	34.29 g	20.25 g	6.77 g	33.05 g	40.59 g	7.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.34 g	0.00 g	2.32 g	88.33 g	5.39 g	2.35 g	86.01 g	0.00 g	2.79 g	63.51 g	0.00 g	2.37 g		













Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Darásmetélt lekvárral	Karalábéleves, Sertésborda lyoni módra parm., Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Tavaszi rizseshús, Körte	Zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 702.39 Kcal / 2,935.99 KJ	Energia: 766.68 Kcal / 3,204.72 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 1,071.38 Kcal / 4,478.37 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.32 g	15.53 g	3.03 g	40.50 g	28.64 g	5.31 g	34.77 g	14.08 g	3.36 g	44.13 g	57.09 g	12.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.23 g	23.28 g	3.25 g	87.79 g	5.39 g	2.31 g	88.10 g	0.80 g	2.77 g	94.41 g	2.70 g	3.72 g		





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM TM borsómen, Darásmetélt lekvárral GM	Karalábéleves GM, Sertésborda lyoni módra GM, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves GM, TM, Tavaszi rizseshús borsómentes, Körte	Zöldségleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 660.98 Kcal / 2,762.90 Kj	Energia: 770.74 Kcal / 3,221.69 Kj	Energia: 608.01 Kcal / 2,541.48 Kj	Energia: 650.29 Kcal / 2,718.21 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.60 g	15.57 g	2.96 g	39.19 g	28.58 g	5.34 g	33.84 g	14.44 g	3.43 g	27.26 g	38.04 g	5.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.82 g	23.28 g	3.34 g	90.26 g	5.39 g	2.35 g	86.99 g	0.80 g	2.77 g	51.45 g	0.99 g	2.05 g		
		 			 								

Balogh Lilla  
dietetikus

Popovics Bálint  
élelmezésvezető

