



















Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Gyümölcstea			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Pritamin			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcstea		
		Energia: 329.01 Kcal / 1,375.26 Kj			Energia: 246.91 Kcal / 1,032.08 Kj			Energia: 254.23 Kcal / 1,062.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.92 g	17.91 g	5.40 g	8.69 g	9.74 g	3.07 g	11.14 g	9.03 g	1.95 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			
	27.52 g			30.73 g			32.37 g			
	6.99 g			9.99 g			6.99 g			
	1.81 g			1.22 g			1.18 g			
										
	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma			Csontleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér			Karálébéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
Energia: 845.59 Kcal / 3,534.57 Kj			Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj			Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
33.21 g		18.73 g	3.22 g	48.87 g	23.40 g	4.42 g	31.46 g	31.85 g	8.74 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só				
134.58 g			88.69 g			94.84 g				
22.48 g			0.00 g			8.99 g				
2.55 g			2.42 g			3.91 g				
										
Uzsonna	Hamlet, Vaníliás rizstej			Fahéjas, mézes almasaláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Körte			
	Energia: 81.27 Kcal / 339.71 Kj			Energia: 89.78 Kcal / 375.28 Kj			Energia: 177.56 Kcal / 742.20 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.13 g	0.60 g	0.09 g	0.70 g	0.68 g	0.00 g	1.56 g	7.75 g	1.94 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só				
16.76 g			19.23 g			25.01 g				
0.10 g			8.10 g			0.00 g				
0.02 g			0.02 g			0.11 g				

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Gyümölcstea			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Pritamin			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcstea		
		Energia: 329.01 Kcal / 1,375.26 Kj			Energia: 246.91 Kcal / 1,032.08 Kj			Energia: 254.23 Kcal / 1,062.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.92 g	17.91 g	5.40 g	8.69 g	9.74 g	3.07 g	11.14 g	9.03 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.52 g	6.99 g	1.81 g	30.73 g	9.99 g	1.22 g	32.37 g	6.99 g	1.18 g	
										
	Ebéd	Gulyásleves, Darásmetélt lekvárral, Alma			Csontleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb			Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 827.76 Kcal / 3,460.04 Kj			Energia: 661.71 Kcal / 2,765.95 Kj			Energia: 804.47 Kcal / 3,362.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.88 g	14.44 g	4.62 g	44.95 g	23.00 g	4.42 g	32.74 g	33.09 g	9.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
133.21 g	22.48 g	4.12 g	67.77 g	0.00 g	1.62 g	93.95 g	8.99 g	3.95 g		
										
Uzsonna	Hamlet, Vaníliás rizstej			Fahéjas, mézes almasaláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Körte			
	Energia: 81.27 Kcal / 339.71 Kj			Energia: 89.78 Kcal / 375.28 Kj			Energia: 193.46 Kcal / 808.66 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.13 g	0.60 g	0.09 g	0.70 g	0.68 g	0.00 g	1.68 g	7.84 g	1.94 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.76 g	0.10 g	0.02 g	19.23 g	8.10 g	0.02 g	28.61 g	0.00 g	0.11 g		

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00016) Tejmentes, fruktózszege ny	Tízórai	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka, Gyümölcstea CM			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Pritamin			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskrém TM, Kígyóuborka		
		Energia: 300.90 Kcal / 1,257.76 Kj			Energia: 206.76 Kcal / 864.26 Kj			Energia: 322.88 Kcal / 1,349.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.92 g	17.91 g	5.40 g	8.69 g	9.74 g	3.07 g	19.21 g	17.95 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.81 g	20.74 g	0.00 g	1.22 g	21.43 g	0.00 g	1.56 g	
										
	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka CM			Csontleves cérnametéllel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldsököt			Karáléleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Kapormártás tejmentes, Főtt burgonya		
		Energia: 652.83 Kcal / 2,728.83 Kj			Energia: 552.75 Kcal / 2,310.50 Kj			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.09 g	21.35 g	5.53 g	32.94 g	33.56 g	9.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.72 g	0.00 g	1.83 g	51.78 g	0.00 g	4.22 g	88.87 g	0.05 g	4.54 g		
										
Uzsonna	Hamlet, Vaníliás rizstej CM			Rizstej, Hamlet			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege, Pritamin			
	Energia: 81.27 Kcal / 339.71 Kj			Energia: 47.69 Kcal / 199.34 Kj			Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.13 g	0.60 g	0.09 g	1.09 g	0.45 g	0.06 g	9.35 g	26.88 g	8.55 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.76 g	0.10 g	0.02 g	9.81 g	0.13 g	0.02 g	19.82 g	0.00 g	0.59 g		














Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.











		hétfő	kedd	szerda
	Uzsonna			




Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Kígyóuborka			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Pritamin, Tea			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcsstea		
		Energia: 262.72 Kcal / 1,098.17 KJ			Energia: 177.18 Kcal / 740.61 KJ			Energia: 159.56 Kcal / 666.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.59 g	17.59 g	5.38 g	5.08 g	12.82 g	3.98 g	8.24 g	8.74 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.07 g	6.99 g	1.37 g	43.99 g	11.99 g	0.81 g	46.30 g	8.99 g	0.82 g	
							 			
	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Csontleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült pulykacomb, Abonett GM, kukoricás, köleses			Karatábéleves GM, Húsgombóc, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya		
		Energia: 842.17 Kcal / 3,520.27 KJ			Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 KJ			Energia: 892.43 Kcal / 3,730.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.76 g	19.81 g	3.46 g	42.80 g	23.17 g	4.47 g	34.40 g	33.44 g	9.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.02 g	22.48 g	1.78 g	66.69 g	0.00 g	1.63 g	112.92 g	8.99 g	4.62 g		
 			  			 				
Uzsonna	Abonett GM, kukoricás, köleses, Vaníliás tej			Fahéjas, mézes almasaláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Körte			
	Energia: 175.93 Kcal / 735.39 KJ			Energia: 89.78 Kcal / 375.28 KJ			Energia: 193.46 Kcal / 808.66 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.44 g	4.05 g	2.08 g	0.70 g	0.68 g	0.00 g	1.68 g	7.84 g	1.94 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.22 g	5.00 g	0.33 g	19.23 g	8.10 g	0.02 g	28.61 g	0.00 g	0.11 g		
										
















Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Abonett GM, kukoricás, köleses, Lilahagyma, Gyümölcstea			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Pritamin, Tea			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcstea		
		Energia: 275.02 Kcal / 1,149.58 Kj			Energia: 177.18 Kcal / 740.61 Kj			Energia: 159.56 Kcal / 666.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.77 g	17.60 g	5.38 g	5.08 g	12.82 g	3.98 g	8.24 g	8.74 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.88 g	6.99 g	1.37 g	43.99 g	11.99 g	0.81 g	46.30 g	8.99 g	0.82 g	
							 			
	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélit lekvárral GM, Alma			Csontleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült pulykacomb, Abonett GM, kukoricás, köleses			Karatlábéleves GM, Húsgombóc, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya		
		Energia: 835.95 Kcal / 3,494.27 Kj			Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 Kj			Energia: 775.22 Kcal / 3,240.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.51 g	19.68 g	3.46 g	42.80 g	23.17 g	4.47 g	31.28 g	33.19 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.00 g	22.48 g	4.64 g	66.69 g	0.00 g	1.63 g	87.92 g	8.99 g	3.95 g		
 			  			 				
Uzsonna	Abonett GM, kukoricás, köleses, Vaníliás rizstej			Fahéjas, mézes almasaláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Körte			
	Energia: 43.93 Kcal / 183.63 Kj			Energia: 89.78 Kcal / 375.28 Kj			Energia: 193.46 Kcal / 808.66 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0.96 g	0.50 g	0.06 g	0.70 g	0.68 g	0.00 g	1.68 g	7.84 g	1.94 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
8.87 g	0.10 g	0.02 g	19.23 g	8.10 g	0.02 g	28.61 g	0.00 g	0.11 g		














Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Gyümölcsstea CM, Teljes kiőrlésű kafi, Margarin, Olasz felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Pritamin			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcsstea CM		
		Energia: 249.65 Kcal / 1,043.54 KJ			Energia: 176.51 Kcal / 737.81 KJ			Energia: 178.79 Kcal / 747.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.21 g	14.29 g	4.44 g	7.41 g	9.55 g	3.05 g	9.29 g	8.78 g	1.93 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			
	16.65 g			14.91 g			16.01 g			
										
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtós-tejfölös tészta 50 CH			Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 50 CH, Párolt rizs 50 CH			Karalábéleves, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 560.08 Kcal / 2,341.13 KJ			Energia: 504.82 Kcal / 2,110.15 KJ			Energia: 545.50 Kcal / 2,280.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31.25 g		25.37 g	8.60 g	30.99 g	18.35 g	4.65 g	36.33 g	22.00 g	5.77 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só				
51.67 g			53.06 g			50.83 g				
										
Uzsonna	Hamlet, Kefír			Fahéjas almasaláta			Kefír, Korpovit keksz			
	Energia: 165.36 Kcal / 691.20 KJ			Energia: 74.19 Kcal / 310.11 KJ			Energia: 167.47 Kcal / 700.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.86 g	7.40 g	3.94 g	0.86 g	0.88 g	0.00 g	8.10 g	8.44 g	4.03 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só				
16.63 g			14.47 g			14.58 g				
										















Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00043) Tej, toj, őszib, a lma, ban	Tízórai	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka, Gyümölcstea	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Pritamin	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcstea
		Energia: 329.01 Kcal / 1,375.26 Kj	Energia: 246.91 Kcal / 1,032.08 Kj	Energia: 254.23 Kcal / 1,062.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.92 g 17.91 g 5.40 g	8.69 g 9.74 g 3.07 g	11.14 g 9.03 g 1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.52 g 6.99 g 1.81 g	30.73 g 9.99 g 1.22 g	32.37 g 6.99 g 1.18 g	
		 	  	
	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Körte	Csontleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 878.36 Kcal / 3,671.54 Kj	Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj	Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
33.21 g 18.55 g 3.22 g		48.87 g 23.40 g 4.42 g	31.46 g 31.85 g 8.74 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
143.58 g 22.48 g 2.54 g	88.69 g 0.00 g 2.42 g	94.84 g 8.99 g 3.91 g		
  	   	 		
Uzsonna	Hamlet, Vaníliás rizstej	Rizstej, Hamlet	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Körte	
	Energia: 81.27 Kcal / 339.71 Kj	Energia: 83.62 Kcal / 349.53 Kj	Energia: 193.46 Kcal / 808.66 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	2.13 g 0.60 g 0.09 g	2.13 g 0.65 g 0.08 g	1.68 g 7.84 g 1.94 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.76 g 0.10 g 0.02 g	17.23 g 0.12 g 0.02 g	28.61 g 0.00 g 0.11 g		

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Tízórai	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Gyümölcstea			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Pritamin			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcstea		
		Energia: 329.01 Kcal / 1,375.26 Kj			Energia: 246.91 Kcal / 1,032.08 Kj			Energia: 254.23 Kcal / 1,062.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.92 g	17.91 g	5.40 g	8.69 g	9.74 g	3.07 g	11.14 g	9.03 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.52 g	6.99 g	1.81 g	30.73 g	9.99 g	1.22 g	32.37 g	6.99 g	1.18 g	
				 			  			
	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma			Csontleves cérnametélttel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldkört tejszínes			Karálébéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 845.59 Kcal / 3,534.57 Kj			Energia: 432.64 Kcal / 1,808.44 Kj			Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.21 g	18.73 g	3.22 g	30.38 g	20.61 g	5.45 g	31.46 g	31.85 g	8.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
134.58 g	22.48 g	2.55 g	30.48 g	0.00 g	4.82 g	94.84 g	8.99 g	3.91 g		
  			 			 				
Uzsonna	Hamlet, Vaníliás rizstej			Fahéjas, mézes almasaláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Körte			
	Energia: 81.27 Kcal / 339.71 Kj			Energia: 89.78 Kcal / 375.28 Kj			Energia: 193.46 Kcal / 808.66 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.13 g	0.60 g	0.09 g	0.70 g	0.68 g	0.00 g	1.68 g	7.84 g	1.94 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.76 g	0.10 g	0.02 g	19.23 g	8.10 g	0.02 g	28.61 g	0.00 g	0.11 g		









Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli, Olasz felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Párizsi, Pritamin	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcsstea						
		Energia: 265.47 Kcal / 1,109.66 Kj	Energia: 214.46 Kcal / 896.44 Kj	Energia: 254.23 Kcal / 1,062.68 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.90 g	10.91 g	3.50 g	8.53 g	6.24 g	2.12 g	11.14 g	9.03 g	1.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.48 g	6.99 g	1.71 g	30.69 g	9.99 g	1.12 g	32.37 g	6.99 g	1.18 g	
			 		  					
	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya						
		Energia: 845.59 Kcal / 3,534.57 Kj	Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj	Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.21 g		18.73 g	3.22 g	48.87 g	23.40 g	4.42 g	31.46 g	31.85 g	8.74 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
134.58 g	22.48 g	2.55 g	88.69 g	0.00 g	2.42 g	94.84 g	8.99 g	3.91 g		
  		  		 						
Uzsonna	Hamlet, Vaníliás rizstej	Fahéjas, mézes almasaláta	Abonett GM, kukoricás, köleses, Körte							
	Energia: 81.27 Kcal / 339.71 Kj	Energia: 89.78 Kcal / 375.28 Kj	Energia: 114.02 Kcal / 476.60 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.13 g	0.60 g	0.09 g	0.70 g	0.68 g	0.00 g	1.54 g	0.75 g	0.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.76 g	0.10 g	0.02 g	19.23 g	8.10 g	0.02 g	24.97 g	0.00 g	0.01 g		

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Tízórai	Gyümölcsstea CM, Teljes kiőrlésű kafi, Margarin, Olasz felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Pritamin			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsstea CM		
		Energia: 320.22 Kcal / 1,338.52 KJ			Energia: 257.17 Kcal / 1,074.97 KJ			Energia: 249.79 Kcal / 1,044.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.20 g	14.72 g	4.48 g	10.83 g	10.05 g	3.10 g	12.07 g	9.15 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.24 g	0.00 g	2.03 g	30.45 g	0.00 g	1.44 g	30.07 g	0.00 g	1.28 g	
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtós-tejfölös tészta 50 CH			Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldséköret 50 CH, Párolt rizs 50 CH			Karlalábéleves 50 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH		
		Energia: 560.08 Kcal / 2,341.13 KJ			Energia: 504.82 Kcal / 2,110.15 KJ			Energia: 540.41 Kcal / 2,258.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31.25 g		25.37 g	8.60 g	30.99 g	18.35 g	4.65 g	35.78 g	21.93 g	5.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.67 g	0.00 g	6.91 g	53.06 g	0.00 g	4.46 g	50.19 g	0.00 g	4.97 g		

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00200) Glutén,tej,tojá s,szójamentes	Tízórai	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Abonett GM, kukoricás, köleses, Kígyóuborka, Gyümölcs tea			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Pritamin, Tea			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom, Gyümölcs tea		
		Energia: 262.72 Kcal / 1,098.17 Kj			Energia: 177.18 Kcal / 740.61 Kj			Energia: 159.56 Kcal / 666.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.59 g	17.59 g	5.38 g	5.08 g	12.82 g	3.98 g	8.24 g	8.74 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.07 g	6.99 g	1.37 g	43.99 g	11.99 g	0.81 g	46.30 g	8.99 g	0.82 g	
							 			
	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldségek tejmentes			Karáléleves GM, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás GM, Főtt burgonya		
		Energia: 842.17 Kcal / 3,520.27 Kj			Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 Kj			Energia: 762.47 Kcal / 3,187.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.76 g	19.81 g	3.46 g	29.70 g	20.65 g	5.46 g	30.00 g	31.95 g	8.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.02 g	22.48 g	1.78 g	30.80 g	0.00 g	4.83 g	88.81 g	8.99 g	3.91 g		
 										
Uzsonna	Vaníliás tej, Hamlet			Fahéjas, mézes almasaláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Körte			
	Energia: 177.34 Kcal / 741.28 Kj			Energia: 89.78 Kcal / 375.28 Kj			Energia: 193.46 Kcal / 808.66 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.56 g	3.95 g	2.07 g	0.70 g	0.68 g	0.00 g	1.68 g	7.84 g	1.94 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.68 g	5.00 g	0.33 g	19.23 g	8.10 g	0.02 g	28.61 g	0.00 g	0.11 g		
										



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Káposztás kocka GM, CM, Alma			Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldsökret			Karalábéleves GM, Húsgombóc, Paradicsommártás GM, cukormentes, Főtt burgonya		
		Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 Kj			Energia: 488.48 Kcal / 2,041.85 Kj			Energia: 816.03 Kcal / 3,411.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.82 g	24.39 g	4.01 g	36.39 g	14.39 g	3.64 g	33.59 g	35.75 g	9.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.30 g	0.00 g	3.96 g	52.06 g	0.00 g	4.72 g	90.02 g	0.00 g	4.13 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajos-tejfölös tészta GM 80 CH			Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldkötet 80 CH, Párolt rizs 80 CH			Karlábéleves GM, Fokhagymás sertéssült, Főtt burgonya 80 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 729.59 Kcal / 3,049.69 Kj			Energia: 659.23 Kcal / 2,755.58 Kj			Energia: 686.66 Kcal / 2,870.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.27 g	30.61 g	10.69 g	34.57 g	21.72 g	5.32 g	39.80 g	22.49 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.03 g	0.00 g	8.63 g	80.15 g	0.00 g	4.22 g	80.83 g	0.00 g	5.89 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00050) Tej, toj-, citr-, méz-, apr. mag v. gyüm	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma			Csontleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér			Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 845.59 Kcal / 3,534.57 Kj			Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj			Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.21 g	18.73 g	3.22 g	48.87 g	23.40 g	4.42 g	31.46 g	31.85 g	8.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.58 g	22.48 g	2.55 g	88.69 g	0.00 g	2.42 g	94.84 g	8.99 g	3.91 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Csontleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült pulykacomb, Abonett GM, kukoricás, köleses			Karálbéleves GM, Húsgombóc, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya		
		Energia: 842.17 Kcal / 3,520.27 Kj			Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 Kj			Energia: 775.22 Kcal / 3,240.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.76 g	19.81 g	3.46 g	42.80 g	23.17 g	4.47 g	31.28 g	33.19 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.02 g	22.48 g	1.78 g	66.69 g	0.00 g	1.63 g	87.92 g	8.99 g	3.95 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

