



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	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.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Gulyásleves, Darásmetélt lekvárral, Alma			Csontleves cérnametétellel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb			Karábéléves, 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametétellel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 828.77 Kcal / 3,464.26 Kj	Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj	Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj
		Fehérje 32.38 g Zsír 18.50 g T.Zsír-sav 3.22 g	Fehérje 48.87 g Zsír 23.40 g T.Zsír-sav 4.42 g	Fehérje 31.46 g Zsír 31.85 g T.Zsír-sav 8.74 g
		Szénhidrát 131.81 g Cukor 22.48 g Só 4.49 g	Szénhidrát 88.69 g Cukor 0.00 g Só 2.42 g	Szénhidrát 94.84 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g
		1, 2	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametélttel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 828.77 Kcal / 3,464.26 Kj	Energia: 552.75 Kcal / 2,310.50 Kj	Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj
		Fehérje 32.38 g Zsír 18.50 g T.Zsírsv 3.22 g	Fehérje 37.09 g Zsír 21.35 g T.Zsírsv 5.53 g	Fehérje 31.46 g Zsír 31.85 g T.Zsírsv 8.74 g
		Szénhidrát 131.81 g Cukor 22.48 g Só 4.49 g	Szénhidrát 51.78 g Cukor 0.00 g Só 5.50 g	Szénhidrát 94.84 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves paradicsommentes, Darásmetélt lekvárral, Alma			Csontleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér			Karlábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 828.77 Kcal / 3,464.26 Kj			Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj			Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.38 g	18.50 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
131.81 g	22.48 g	4.49 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
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Gulyásleves, Káposztás kocka CM, Alma	Csontleves cérnametéllel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya
		Energia: 697.62 Kcal / 2,916.05 KJ	Energia: 552.75 Kcal / 2,310.50 KJ	Energia: 768.33 Kcal / 3,211.62 KJ
		Fehérje 36.69 g Zsír 19.17 g T.Zsírsvav 5.22 g	Fehérje 37.09 g Zsír 21.35 g T.Zsírsvav 5.53 g	Fehérje 32.74 g Zsír 33.09 g T.Zsírsvav 9.07 g
		Szénhidrát 115.95 g Cukor 0.00 g Só 3.42 g	Szénhidrát 51.78 g Cukor 0.00 g Só 4.22 g	Szénhidrát 84.96 g Cukor 0.00 g Só 3.95 g





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka CM	Csontleves cérnametéllel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldsöret	Karalábéleves, 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 31.30 g	Zsír 22.74 g	T.Zsírsav 3.82 g	Fehérje 37.09 g	Zsír 21.35 g	T.Zsírsav 5.53 g	Fehérje 32.94 g	Zsír 33.56 g	T.Zsírsav 9.99 g
		Szénhidrát 104.72 g	Cukor 0.00 g	Só 1.83 g	Szénhidrát 51.78 g	Cukor 0.00 g	Só 4.22 g	Szénhidrát 88.87 g	Cukor 0.05 g	Só 4.54 g



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametétlél, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret tejmentes	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 845.59 Kcal / 3,534.57 Kj	Energia: 432.64 Kcal / 1,808.44 Kj	Energia: 804.47 Kcal / 3,362.68 Kj
		Fehérje 33.21 g Zsír 18.73 g T.Zsírsv 3.22 g	Fehérje 30.38 g Zsír 20.61 g T.Zsírsv 5.45 g	Fehérje 32.74 g Zsír 33.09 g T.Zsírsv 9.07 g
		Szénhidrát 134.58 g Cukor 22.48 g Só 2.55 g	Szénhidrát 30.48 g Cukor 0.00 g Só 4.82 g	Szénhidrát 93.95 g Cukor 8.99 g Só 3.95 g



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00018) Tej-,tojás-,hüvelymentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (sertés), Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametétlél, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret tejmentes	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 846.51 Kcal / 3,538.41 Kj	Energia: 432.64 Kcal / 1,808.44 Kj	Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj
		Fehérje 33.25 g Zsír 18.73 g T.Zsír 3.22 g	Fehérje 30.38 g Zsír 20.61 g T.Zsír 5.45 g	Fehérje 31.46 g Zsír 31.85 g T.Zsír 8.74 g
		Szénhidrát 134.76 g Cukor 22.48 g Só 1.68 g	Szénhidrát 30.48 g Cukor 0.00 g Só 4.82 g	Szénhidrát 94.84 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.




		hétfő	kedd	szerda
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametétellel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 789.90 Kcal / 3,301.78 Kj	Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj	Energia: 804.47 Kcal / 3,362.68 Kj
		Fehérje 28.81 g Zsír 15.22 g T.Zsírsv 2.43 g	Fehérje 48.87 g Zsír 23.40 g T.Zsírsv 4.42 g	Fehérje 32.74 g Zsír 33.09 g T.Zsírsv 9.07 g
		Szénhidrát 133.04 g Cukor 22.48 g Só 1.60 g	Szénhidrát 88.69 g Cukor 0.00 g Só 2.42 g	Szénhidrát 93.95 g Cukor 8.99 g Só 3.95 g



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Csontleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült pulykacomb, Abonett GM, kukoricás, köleses			Karalábéleves 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		

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma	Csontleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült pulykacomb, Abonett GM, kukoricás, köleses	Karalábéleves GM, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás GM, Főtt burgonya
		Energia: 835.95 Kcal / 3,494.27 KJ	Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 KJ	Energia: 762.47 Kcal / 3,187.12 KJ
		Fehérje 27.51 g Zsír 19.68 g T.Zsírsv 3.46 g	Fehérje 42.80 g Zsír 23.17 g T.Zsírsv 4.47 g	Fehérje 30.00 g Zsír 31.95 g T.Zsírsv 8.77 g
		Szénhidrát 135.00 g Cukor 22.48 g Só 4.64 g	Szénhidrát 66.69 g Cukor 0.00 g Só 1.63 g	Szénhidrát 88.81 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g
				



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma	Csontleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült pulykacomb, Abonett GM, kukoricás, köleses	Karalábéleves 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		






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 zöldsöret	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		
(00024) Gluténmentes diab.35gCH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos-tejfölös tészta GM 35 CH			Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 35 CH			Karlábéleves GM, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 35 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 419.20 Kcal / 1,752.26 Kj			Energia: 472.41 Kcal / 1,974.67 Kj			Energia: 484.12 Kcal / 2,023.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.59 g	19.66 g	5.88 g	32.69 g	22.26 g	5.86 g	34.40 g	22.06 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.73 g	0.00 g	5.36 g	34.20 g	0.00 g	4.82 g	37.63 g	0.00 g	4.81 g		
		 								








Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos-tejfölös tészta GM 50 CH			Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 50 CH, Párolt rizs 50 CH			Karalábéleves GM, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 507.89 Kcal / 2,122.98 Kj			Energia: 496.94 Kcal / 2,077.21 Kj			Energia: 547.41 Kcal / 2,288.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.78 g	22.79 g	7.25 g	30.06 g	18.36 g	4.66 g	36.09 g	22.19 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.39 g	0.00 g	6.30 g	51.92 g	0.00 g	3.19 g	51.13 g	0.00 g	5.15 g		
 										





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos-tejfölös tészta GM 55 CH			Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 55 CH, Párolt rizs 55 CH			Karlábéleves GM, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 55 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 552.23 Kcal / 2,308.32 Kj			Energia: 514.29 Kcal / 2,149.73 Kj			Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.88 g	24.35 g	7.94 g	30.42 g	18.56 g	4.68 g	36.77 g	22.25 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.72 g	0.00 g	6.76 g	55.42 g	0.00 g	3.24 g	56.53 g	0.00 g	5.28 g		
		 								





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos-tejfölös tészta GM 80 CH			Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 80 CH, Párolt rizs 80 CH			Karalábéleves 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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						
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Alföldi gulyásleves par.mentes, Darásmetélt lekvárral GM, Alma	Csontleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült pulykacomb, Abonett GM, kukoricás, köleses	Karalábéleves GM, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Kapormártás GM, tejmentes, Főtt burgonya						
		Energia: 765.33 Kcal / 3,199.08 Kj	Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 Kj	Energia: 773.38 Kcal / 3,232.73 Kj						
		Fehérje 25.50 g	Zsír 19.48 g	T.Zsírsv 3.44 g	Fehérje 42.80 g	Zsír 23.17 g	T.Zsírsv 4.47 g	Fehérje 31.37 g	Zsír 33.65 g	T.Zsírsv 10.02 g
		Szénhidrát 120.16 g	Cukor 22.48 g	Só 4.62 g	Szénhidrát 66.69 g	Cukor 0.00 g	Só 1.63 g	Szénhidrát 86.42 g	Cukor 0.05 g	Só 4.55 g



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos- tejfölös tészta 70 CH	Csontleves cérnametélttel diab 70 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 70 CH, Párolt rizs 70 CH	Karalábéleves, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 70 CH, Csemegeuborka						
		Energia: 705.97 Kcal / 2,950.95 Kj	Energia: 607.91 Kcal / 2,541.06 Kj	Energia: 646.77 Kcal / 2,703.50 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.08 g	30.83 g	11.09 g	33.59 g	20.13 g	4.97 g	39.03 g	22.22 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.85 g	0.00 g	8.47 g	72.06 g	0.00 g	4.97 g	72.43 g	0.00 g	5.68 g		



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos- tejfölös tészta 60 CH	Csontleves cérnametélttel diab 60 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 60 CH, Párolt rizs 60 CH	Karalábéleves, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 60 CH, Csemegeuborka						
		Energia: 633.03 Kcal / 2,646.07 Kj	Energia: 539.53 Kcal / 2,255.24 Kj	Energia: 596.14 Kcal / 2,491.87 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.17 g	28.10 g	9.84 g	31.72 g	18.75 g	4.70 g	37.68 g	22.11 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.76 g	0.00 g	7.69 g	60.07 g	0.00 g	4.55 g	61.63 g	0.00 g	5.41 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos- tejfölös tészta 45 CH	Csontleves cérnametélttel diab 45 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldsöket 45 CH, Párolt rizs 40 CH	Karalábéleves, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 45 CH, Csemegeuborka						
		Energia: 511.45 Kcal / 2,137.86 Kj	Energia: 470.11 Kcal / 1,965.06 Kj	Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.31 g	23.55 g	7.77 g	30.27 g	17.95 g	4.60 g	35.66 g	21.95 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.61 g	0.00 g	6.39 g	46.05 g	0.00 g	4.37 g	45.43 g	0.00 g	5.00 g		



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos- tejfölös tészta 40 CH	Csontleves cérnametélttel diab 40 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 40 CH, Párolt rizs 40 CH	Karalábéleves, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Csemegeuborka						
		Energia: 462.82 Kcal / 1,934.59 Kj	Energia: 452.76 Kcal / 1,892.54 Kj	Energia: 494.87 Kcal / 2,068.56 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.37 g	21.73 g	6.94 g	29.90 g	17.75 g	4.58 g	34.98 g	21.90 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.55 g	0.00 g	5.87 g	42.54 g	0.00 g	4.33 g	40.03 g	0.00 g	4.86 g		



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos- tejfölös tészta 35 CH	Csontleves cérnametélttel diab 35 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret 35 CH	Karalábéleves, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 35 CH, Csemegeuborka						
		Energia: 438.51 Kcal / 1,832.97 Kj	Energia: 480.29 Kcal / 2,007.61 Kj	Energia: 482.21 Kcal / 2,015.64 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.39 g	20.81 g	6.52 g	33.62 g	22.25 g	5.85 g	34.64 g	21.87 g	5.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.52 g	0.00 g	5.60 g	35.34 g	0.00 g	6.09 g	37.33 g	0.00 g	4.80 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos-tejfölös tészta 50 CH	Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldsöket 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	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	50.83 g	0.00 g	5.14 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Sajtos-tejfölös tészta	Csontleves cérnametéllel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldsöret	Karalábéleves, Húsgombóc, Kapormártás, Főtt burgonya						
		Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ	Energia: 552.75 Kcal / 2,310.50 KJ	Energia: 870.50 Kcal / 3,638.69 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40.75 g	33.60 g	12.62 g	37.09 g	21.35 g	5.53 g	37.83 g	39.10 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.38 g	0.00 g	6.63 g	51.78 g	0.00 g	4.22 g	91.84 g	0.00 g	4.72 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.




		hétfő			kedd			szerda		
(00042) Szója-,ol.mag- és hüvelyesment es	Ebéd	Gulyásleves, Darásmetélt lekvárral, Alma			Csontleves cérnametétlél, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret			Karáléleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 827.76 Kcal / 3,460.04 Kj			Energia: 552.75 Kcal / 2,310.50 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	37.09 g	21.35 g	5.53 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	51.78 g	0.00 g	4.22 g	93.95 g	8.99 g	3.95 g






Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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		

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametétllet, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Kapormártás tejmentes, Főtt burgonya
		Energia: 845.59 Kcal / 3,534.57 KJ	Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 KJ	Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ
		Fehérje 33.21 g Zsír 18.73 g T.Zsírsv 3.22 g	Fehérje 48.87 g Zsír 23.40 g T.Zsírsv 4.42 g	Fehérje 32.94 g Zsír 33.56 g T.Zsírsv 9.99 g
		Szénhidrát 134.58 g Cukor 22.48 g Só 2.55 g	Szénhidrát 88.69 g Cukor 0.00 g Só 2.42 g	Szénhidrát 88.87 g Cukor 0.05 g Só 4.54 g
				

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Alföldi gulyásleves fokh.mentes, Darásmetélt lekvárral	Csontleves cérnametélttel fokh., Lencsefőzelék fokhagymamentes, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya						
		Energia: 738.33 Kcal / 3,086.22 Kj	Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 Kj	Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.96 g	19.07 g	5.14 g	48.46 g	23.39 g	4.42 g	31.46 g	31.85 g	8.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.28 g	22.48 g	2.83 g	87.11 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						
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametélttel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret tejmentes	Karalábéleves, 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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		



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	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 33.21 g	Zsír 18.73 g	T.Zsír 3.22 g	Fehérje 48.87 g	Zsír 23.40 g	T.Zsír 4.42 g	Fehérje 31.46 g	Zsír 31.85 g	T.Zsír 8.74 g
		Szénhidrát 134.58 g	Cukor 22.48 g	Só 2.55 g	Szénhidrát 88.69 g	Cukor 0.00 g	Só 2.42 g	Szénhidrát 94.84 g	Cukor 8.99 g	Só 3.91 g



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00048) Tej- és tojásmentes	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
(00049) Tej-,toj.-,szója -,ol.mag,kaka óment	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametélttel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret tejmentes	Karalábéleves, 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 33.21 g Zsír 18.73 g T.Zsírsv 3.22 g	Fehérje 30.38 g Zsír 20.61 g T.Zsírsv 5.45 g	Fehérje 31.46 g Zsír 31.85 g T.Zsírsv 8.74 g
		Szénhidrát 134.58 g Cukor 22.48 g Só 2.55 g	Szénhidrát 30.48 g Cukor 0.00 g Só 4.82 g	Szénhidrát 94.84 g Cukor 8.99 g Só 3.91 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 33.21 g Zsír 18.73 g T.Zsírsv 3.22 g	Fehérje 48.87 g Zsír 23.40 g T.Zsírsv 4.42 g	Fehérje 31.46 g Zsír 31.85 g T.Zsírsv 8.74 g
		Szénhidrát 134.58 g Cukor 22.48 g Só 2.55 g	Szénhidrát 88.69 g Cukor 0.00 g Só 2.42 g	Szénhidrát 94.84 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Mákos metélt cukormentes	Csontleves cérnametéllel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret	Karalábéleves, Húsgombóc, Kapormártás tejmentes, Főtt burgonya						
		Energia: 672.08 Kcal / 2,809.29 KJ	Energia: 552.75 Kcal / 2,310.50 KJ	Energia: 801.47 Kcal / 3,350.14 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.51 g	24.38 g	5.12 g	37.09 g	21.35 g	5.53 g	34.22 g	34.80 g	10.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.19 g	0.00 g	2.01 g	51.78 g	0.00 g	4.22 g	87.98 g	0.05 g	4.58 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda									
(00053) Hal,őszibar.,al ma,ol.mag mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Körte	Csontleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya									
		Energia: 878.36 Kcal / 3,671.54 KJ	Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 KJ	Energia: 804.47 Kcal / 3,362.68 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		33.21 g	18.55 g	3.22 g		48.87 g	23.40 g	4.42 g		32.74 g	33.09 g	9.07 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		93.95 g	8.99 g	3.95 g			



Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	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 33.21 g Zsír 18.73 g T.Zsírsv 3.22 g	Fehérje 48.87 g Zsír 23.40 g T.Zsírsv 4.42 g	Fehérje 31.46 g Zsír 31.85 g T.Zsírsv 8.74 g
		Szénhidrát 134.58 g Cukor 22.48 g Só 2.55 g	Szénhidrát 88.69 g Cukor 0.00 g Só 2.42 g	Szénhidrát 94.84 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Ebéd	Alföldi gulyásleves , Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametélttel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret tejmentes	Karalábéleves, 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 33.21 g Zsír 18.73 g T.Zsírsv 3.22 g	Fehérje 30.38 g Zsír 20.61 g T.Zsírsv 5.45 g	Fehérje 31.46 g Zsír 31.85 g T.Zsírsv 8.74 g
		Szénhidrát 134.58 g Cukor 22.48 g Só 2.55 g	Szénhidrát 30.48 g Cukor 0.00 g Só 4.82 g	Szénhidrát 94.84 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Darásmetélt lekvárral, Alma	Csontleves cérnametétellel, Lencsefőzelék, Sült pulykacomb, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 640.64 Kcal / 2,677.88 Kj	Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 Kj	Energia: 783.56 Kcal / 3,275.28 Kj
		Fehérje 15.43 g Zsír 18.26 g T.Zsírsv 1.84 g	Fehérje 48.87 g Zsír 23.40 g T.Zsírsv 4.42 g	Fehérje 33.14 g Zsír 33.80 g T.Zsírsv 9.14 g
		Szénhidrát 102.58 g Cukor 0.00 g Só 5.11 g	Szénhidrát 88.69 g Cukor 0.00 g Só 2.42 g	Szénhidrát 86.74 g Cukor 0.00 g Só 3.13 g

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Sajtos-tejfölös tészta 50 CH	Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldsöret 50 CH, Párolt rizs 50 CH	Karalábéleves 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 31.25 g Zsír 25.37 g T.Zsírsv 8.60 g	Fehérje 30.99 g Zsír 18.35 g T.Zsírsv 4.65 g	Fehérje 35.78 g Zsír 21.93 g T.Zsírsv 5.78 g
		Szénhidrát 51.67 g Cukor 0.00 g Só 6.91 g	Szénhidrát 53.06 g Cukor 0.00 g Só 4.46 g	Szénhidrát 50.19 g Cukor 0.00 g Só 4.97 g

Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00200) Glutén,tej,tojás, szójamentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma	Csontleves GM, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret tejmentes	Karalábéleves 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 27.76 g Zsír 19.81 g T.Zsírsav 3.46 g	Fehérje 29.70 g Zsír 20.65 g T.Zsírsav 5.46 g	Fehérje 30.00 g Zsír 31.95 g T.Zsírsav 8.77 g
		Szénhidrát 136.02 g Cukor 22.48 g Só 1.78 g	Szénhidrát 30.80 g Cukor 0.00 g Só 4.83 g	Szénhidrát 88.81 g Cukor 8.99 g Só 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	Karalábéleves 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		







Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd				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: Kcal / 0.00 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
		g	g	g	30.99 g	18.35 g	4.65 g	36.33 g	22.00 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	53.06 g	0.00 g	4.46 g	50.83 g	0.00 g	5.14 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd		Csontleves cérnámetélttel, Sült pulykacomb, Párolt vegyes zöldköret	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya						
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 552.75 Kcal / 2,310.50 KJ	Energia: 768.33 Kcal / 3,211.62 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	37.09 g	21.35 g	5.53 g	32.74 g	33.09 g	9.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	51.78 g	0.00 g	4.22 g	84.96 g	0.00 g	3.95 g
										

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

