

Heti étlap 2018.05.02. - 2018.05.04.

Felöltt 19-69 Közp.	Ebéd	Szerda			Csütörtök			Péntek			
		Gyümölcsleves Grillezett csirkemell ½ a. rizs ½ a. vegyes zöldsökret			Hamisgulyás Paradicsomos húsgombóc			Babgulyás Túrós csusza tepertövel			
Energia: 798,04 Kcal / 3 335,81 KJ			Energia: 762,08 Kcal / 3 185,49 KJ			Energia: 1 340,52 Kcal / 5 603,37 KJ					
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
39,38 g			33,46 g	9,20 g	29,59 g	30,74 g	5,01 g	59,64 g	64,02 g	18,82 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,80 g			32,90 g	2,59 g	91,72 g	5,00 g	2,69 g	125,90 g	0,00 g	2,99 g	
Allergének			1,7,9,(3),(5),(6),(8),(12)			1,3,(7),(9)			1,3,7		
Felöltt 19-69 közp./B	Ebéd	Gyümölcsleves, Lecsós sertésszelet, Fött burgonya			Hamisgulyás , Bácskai rizseshús , Savanyú káposzta			Babgulyás , Káposztás kocka			
		Energia: 1 088,98 Kcal / 4 551,94 KJ			Energia: 1 131,34 Kcal / 4 729,00 KJ			Energia: 1 155,75 Kcal / 4 831,04 KJ			
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
41,05 g			56,07 g	17,91 g	45,10 g	41,07 g	6,53 g	47,57 g	51,85 g	11,66 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
104,65 g			32,90 g	4,61 g	148,00 g	0,00 g	3,21 g	119,48 g	2,00 g	2,47 g	
Allergének			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(12)			1,3,(7),(9),(12)			1,3		

Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

Felöltt 19-69 Közp.	Ebéd	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			
		Magyaros burgonyaleves Bugaci pulykaragu Tészta köret			Zöldbableves Zúzapörkölt Tészta köret Savanyúság			Köménymag leves Tarhonyáshús			Tavaszi zöldségleves Rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás			Alföldi gulyásleves Mákos guba			
Energia: 1 057,47 Kcal / 4 420,22 KJ			Energia: 893,10 Kcal / 3 733,16 KJ			Energia: 969,47 Kcal / 4 052,38 KJ			Energia: 1 310,17 Kcal / 5 476,51 KJ			Energia: 845,20 Kcal / 3 532,94 KJ					
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
53,00 g			40,82 g	9,98 g	46,95 g	34,82 g	6,91 g	43,49 g	44,20 g	12,21 g	42,00 g	66,52 g	10,29 g	38,55 g	33,52 g	10,13 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
113,99 g			0,00 g	4,38 g	93,62 g	0,00 g	3,92 g	96,99 g	0,00 g	3,46 g	134,63 g	1,00 g	3,68 g	94,84 g	10,99 g	2,94 g	
Allergének			1,3,(6),(7),(9)			1,3,7,(9),(12)			1,3,(7),(9)			1,3,4,7,10,(9),(12)			1,3,7		
Felöltt 19-69 közp./B	Ebéd	Magyaros burgonyaleves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja			Zöldbableves Kalocsai sertésszelet Fött burgonya			Köménymag leves Rántott sertésborda Fött burgonya			Tavaszi zöldségleves Fantázia csirkemell Párolt rizs			Alföldi gulyásleves Szilvás gombóc			
		Energia: 971,47 Kcal / 4 060,74 KJ			Energia: 842,92 Kcal / 3 523,41 KJ			Energia: 982,14 Kcal / 4 105,35 KJ			Energia: 1 117,50 Kcal / 4 671,15 KJ			Energia: 980,67 Kcal / 4 099,20 KJ			
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
59,12 g			33,95 g	8,52 g	36,02 g	41,19 g	9,58 g	44,53 g	35,30 g	6,30 g	49,87 g	55,11 g	11,28 g	32,98 g	20,99 g	3,42 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102,82 g			0,00 g	2,35 g	79,41 g	0,00 g	4,33 g	118,53 g	0,00 g	4,84 g	105,84 g	0,00 g	3,70 g	159,76 g	19,98 g	3,03 g	
Allergének			1,(3),(6),(7),(9)			1,7,(3),(9)			1,3,7,(9)			1,3,7,(9)			1,3		

Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Felnőtt 19-69 Közp.	Ebéd	Paradicsomleves Vadas sertészelet Tészta köret			Karfiolleves Sertés flekken Tepsis burgonya Savanyúság			Húsleves Főtt hús Főtt burgonya Gyümölcsszós			Fejtett bableves Csíkos tokány Tészta köret			Kassai burgonyaleves Ízes bukta		
		Energia: 1 188,54 Kcal / 4 968,10 KJ			Energia: 1 302,70 Kcal / 5 445,29 KJ			Energia: 766,21 Kcal / 3 202,76 KJ			Energia: 1 484,66 Kcal / 6 205,88 KJ			Energia: 790,87 Kcal / 3 305,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	55,95 g	33,84 g	7,91 g	30,72 g	91,55 g	25,88 g	27,55 g	20,68 g	9,59 g	54,66 g	79,63 g	21,52 g	26,02 g	51,12 g	16,06 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
158,14 g	24,98 g	3,79 g	85,48 g	0,00 g	5,20 g	115,94 g	23,29 g	3,25 g	131,34 g	14,99 g	3,58 g	55,51 g	3,30 g	0,79 g		
	Allergének	1,3,7,10,(9),(12)			1,3,7,(6),(9),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(8),(12)			1,3,7,(9)			1,3,7,(9)		
Felnőtt 19-69 közp./B	Ebéd	Paradicsomleves Grillezett pulykamell Tavaszi köret			Karfiolleves Kínai édes – savanyú csirkemell Párolt rizs			Húsleves Rakott burgonya			Fejtett bableves Csirkemell Orly módra Párolt rizs			Kassai burgonyaleves Nudli ízzel		
		Energia: 894,27 Kcal / 3 738,05 KJ			Energia: 810,65 Kcal / 3 388,52 KJ			Energia: 829,54 Kcal / 3 467,48 KJ			Energia: 1 454,63 Kcal / 6 080,35 KJ			Energia: 1 484,29 Kcal / 6 204,33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	42,41 g	35,82 g	6,86 g	48,74 g	26,18 g	4,25 g	41,58 g	37,92 g	12,39 g	56,65 g	64,98 g	9,31 g	41,72 g	57,22 g	16,91 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,97 g	21,98 g	3,97 g	98,73 g	0,38 g	2,87 g	77,63 g	0,00 g	2,21 g	155,23 g	14,99 g	2,80 g	194,97 g	20,37 g	2,78 g		
	Allergének	1,3,(7),(9)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,3,7,(9),(12)		

Heti étlap 2018.05.22. - 2018.05.25.

		Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Felnőtt 19-69 Közp.	Ebéd	Zöldborsóleves Hentes sertésborda Párolt rizs			Sajtkrémleves Rántott csirkemell Párolt rizs Káposzta saláta			Lebbencsleves Toroskáposzta			Legényfogó leves Gránátos kocka		
		Energia: 987,00 Kcal / 4 125,66 KJ			Energia: 1 528,90 Kcal / 6 390,80 KJ			Energia: 823,35 Kcal / 3 441,60 KJ			Energia: 1 002,03 Kcal / 4 188,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	43,28 g	36,02 g	7,73 g	59,28 g	68,27 g	15,62 g	31,72 g	56,64 g	15,09 g	52,95 g	33,58 g	6,46 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
118,86 g	0,15 g	3,29 g	168,95 g	4,00 g	4,62 g	45,21 g	0,00 g	4,65 g	111,31 g	0,00 g	2,54 g		
	Allergének	1,3,9,10,(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,(7),(9),(12)			1,3,(7),(9)		
Felnöt 19-69 közp./B	Ebéd	Zöldborsóleves Bolognai spagetti			Sajtkrémleves Marhapörkölt Tarhonya Káposzta saláta			Lebbencsleves Chilis bab			Legényfogó leves Tejbegríz Gyümölcs		
		Energia: 730,82 Kcal / 3 054,83 KJ			Energia: 1 370,44 Kcal / 5 728,44 KJ			Energia: 687,67 Kcal / 2 874,46 KJ			Energia: 818,22 Kcal / 3 420,16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	37,41 g	19,22 g	3,54 g	56,69 g	68,91 g	19,94 g	38,13 g	21,20 g	5,72 g	48,42 g	25,08 g	7,57 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90,46 g	0,00 g	3,37 g	127,29 g	4,00 g	4,29 g	82,82 g	0,00 g	2,50 g	90,94 g	19,98 g	2,86 g		
	Allergének	1,3,9,(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,(7),(9)			1,3,7,(9)		

Heti étlap 2018.05.28. - 2018.05.31.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök		
Felnőtt 19-69 Közp.	Ebéd	Almaleves Borsos tokány Párolt rizs			Reszelttészta leves Bakonyi sertésborda Tészta köret			Kertészleves Sült csirkecomb Rizi-bizi			Csontleves Reform csirkemell Párolt rizs		
		Energia: 869,93 Kcal / 3 636,31 KJ			Energia: 1 093,18 Kcal / 4 569,49 KJ			Energia: 910,25 Kcal / 3 804,85 KJ			Energia: 953,18 Kcal / 3 984,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,65 g	28,08 g	7,38 g	50,91 g	48,56 g	12,45 g	53,85 g	41,48 g	5,62 g	47,44 g	33,78 g	8,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130,28 g	21,92 g	2,64 g	106,18 g	0,00 g	3,87 g	76,87 g	0,00 g	2,94 g	116,25 g	0,84 g	2,98 g		
Allergének	1,7			1,3,7,(9)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(6),(12)			
Felnőtt 19-69 közp./B	Ebéd	Almaleves Brassói aprópecsenye			Reszelttészta leves Borzas pulykamell Párolt rizs			Kertészleves Óvári sertésborda Főtt burgonya			Csontleves Pulyka pörkölt Tészta		
		Energia: 1 183,49 Kcal / 4 946,99 KJ			Energia: 736,55 Kcal / 3 078,78 KJ			Energia: 904,35 Kcal / 3 780,18 KJ			Energia: 998,47 Kcal / 4 173,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,90 g	50,38 g	14,07 g	19,38 g	27,15 g	3,32 g	48,15 g	38,80 g	9,41 g	51,86 g	37,70 g	7,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136,89 g	21,92 g	3,84 g	104,31 g	0,00 g	1,64 g	84,47 g	0,00 g	6,76 g	108,01 g	0,00 g	2,83 g		
Allergének	1,7			1,3,(7),(9)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,9,(6),(7),(12)			