

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00001) Normál 19-69	Ebéd	Csirkeraguleves [1,3,9], Rizsfelfűjt [3,7], Erdeigyümölcs öntet[1,6,7,8,12]			Májgaluska leves [1,3,(7)], Burgonya főzelék [1,7], Sertés pörkölt, Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Fejtt bableves [1,3,7,9], Tarhonyáshús[1,3], Csemege uborka [10]			Zellerkrémleves mir.[1,7,9], Gyros tál[3,7,10,(1,6,11)], Zsemle kocka			Zöldségleves mir. [1,3,9], Zöldborsófőzelék mir.[1,7], Sült csirkecomb, Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Gulyásleves[9], Pogácsa [1,3,7]			Csontleves [1,3,9], Sült sertés oldalas, Burgonya sós féladag , Párolt káposzta		
		Energia: 2 142,04 Kcal / 8 953,73 KJ			Energia: 1 977,34 Kcal / 8 265,28 KJ			Energia: 2 439,36 Kcal / 10 196,52 KJ			Energia: 1 327,02 Kcal / 5 546,94 KJ			Energia: 1 582,09 Kcal / 6 613,14 KJ			Energia: 2 402,62 Kcal / 10 042,95 KJ			Energia: 3 050,97 Kcal / 12 753,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		87,83 g	65,31 g	20,99 g	78,99 g	115,93 g	30,29 g	95,64 g	117,47 g	27,49 g	73,42 g	56,93 g	19,87 g	95,65 g	80,30 g	12,16 g	81,73 g	138,13 g	45,76 g	84,96 g	247,14 g	78,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		298,05 g	94,01 g	9,90 g	188,97 g	1,82 g	16,96 g	246,89 g	1,72 g	17,01 g	127,00 g	2,93 g	11,30 g	155,38 g	12,09 g	24,10 g	206,51 g	2,25 g	11,87 g	117,77 g	101,58 g	17,84 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Normál 19-69	Ebéd	Frankfurti leves [1,7,9,(6,10)], Kóményes kifli [1,3,7]	Zöldségleves mir. [1,3,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Húsleves [1,3,9], Spenótos csirkés penne[1,3,7]	Paradicsom leves [1,3,9], Párizsi csirkemell[1,3,7], Főtt rizs, Uborka saláta (friss)	Vajgaluska leves [1,3,9,(7)], Finomfőzelék mir. [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Bakonyi betyárleves[1,7], Mákos metélt [1,3]	Csontleves [1,3,9], Fokhagymás cigánypecsenye(1), Burgonya petrezselymes , Káposzta saláta
		Energia: 1 913,54 Kcal / 7 998,60 KJ	Energia: 1 566,57 Kcal / 6 548,26 KJ	Energia: 1 437,52 Kcal / 6 008,83 KJ	Energia: 2 977,71 Kcal / 12 446,83 KJ	Energia: 1 691,04 Kcal / 7 068,55 KJ	Energia: 2 286,76 Kcal / 9 558,66 KJ	Energia: 2 043,66 Kcal / 8 542,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 64,27 g 98,68 g 33,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 62,23 g 110,20 g 27,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 95,88 g 40,71 g 13,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 96,71 g 157,68 g 19,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,80 g 110,82 g 24,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 85,17 g 104,36 g 30,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,67 g 130,15 g 39,89 g
		Szénhidrát Cukor Só 191,48 g 2,63 g 8,31 g	Szénhidrát Cukor Só 117,96 g 2,73 g 17,74 g	Szénhidrát Cukor Só 171,25 g 0,10 g 9,00 g	Szénhidrát Cukor Só 289,26 g 59,94 g 18,06 g	Szénhidrát Cukor Só 153,77 g 20,08 g 22,61 g	Szénhidrát Cukor Só 248,87 g 62,52 g 12,22 g	Szénhidrát Cukor Só 159,35 g 40,06 g 16,28 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00001) Normál 19-69	Ebéd	Babgulyás, Aranygaluska [1,3,7], Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)]			Reszelt tészta leves [1,3,9], Töltött paprika [1,3,9], Burgonya sós féladag			Gyümölcsleves [1,7,(6,8,12)], Rizses hús, Csemege uborka [10]			Karfiolleves mir. [1,3,7], Vagdalt [1,3], Bulgur[1], Káposzta saláta			Csontleves [1,3,9], Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sertés pörkölt, Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Tárkonyos húsgaluska leves [1,3,7,9], Darásmetélt Sárgabarack lekvár [1,3,(12)]			Csirkeraguleves [1,3,9], Búbos szelet[1,3,7], Főtt rizs, Uborka saláta (friss)		
		Energia: 3 327,55 Kcal / 13 909,16 KJ			Energia: 2 042,71 Kcal / 8 538,53 KJ			Energia: 2 213,00 Kcal / 9 250,34 KJ			Energia: 2 672,85 Kcal / 11 172,51 KJ			Energia: 2 246,32 Kcal / 9 389,62 KJ			Energia: 2 409,49 Kcal / 10 071,67 KJ			Energia: 2 796,67 Kcal / 11 690,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		114,83 g	168,44 g	49,12 g	70,20 g	103,01 g	23,96 g	58,73 g	110,64 g	25,98 g	87,35 g	146,73 g	31,35 g	113,09 g	121,14 g	26,29 g	68,92 g	121,25 g	31,76 g	146,14 g	152,30 g	33,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		335,94 g	87,91 g	9,55 g	204,94 g	20,00 g	15,82 g	240,46 g	21,70 g	6,33 g	277,87 g	42,21 g	21,43 g	212,86 g	1,82 g	17,96 g	257,48 g	52,63 g	6,09 g	280,95 g	20,08 g	22,85 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
00001 Normál 19-69	Ebéd	Legényfogó leves [1,7], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka [10]			Húsgombóclevés [1,3,9], Sós kamártás mir. [1,7], Burgonya sós féladag , Főtt tojás [3]			Zellerkrémleves mir.[1,7,9], Csőben s.zöldséges cs. mell[1,3,7], Főtt rizs, Zsemle kocka			Kertészleves [1,3,9], Rántott sertésszelet [1,3,7], Burgonya petrezselymes , Káposzta saláta			Húsleves [1,3,9], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt, Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Sertésraguleves [1,3,9], lzes derelye [1]			Csontleves [1,3,9], Lecsós csirkecomb, Tarhonya köret [1,3]		
		Energia: 1 704,09 Kcal / 7 123,10 KJ			Energia: 1 366,19 Kcal / 5 710,67 KJ			Energia: 2 051,31 Kcal / 8 574,48 KJ			Energia: 2 696,79 Kcal / 11 272,58 KJ			Energia: 2 154,51 Kcal / 9 005,85 KJ			Energia: 1 763,07 Kcal / 7 369,63 KJ			Energia: 1 365,10 Kcal / 5 706,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		86,14 g	58,11 g	9,87 g	55,30 g	71,40 g	17,73 g	64,24 g	101,46 g	27,40 g	98,09 g	141,80 g	21,43 g	110,21 g	111,61 g	27,95 g	72,00 g	69,24 g	18,80 g	83,15 g	34,35 g	5,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
206,50 g	1,77 g	12,83 g	120,86 g	11,33 g	9,91 g	216,27 g	0,12 g	14,59 g	251,84 g	39,96 g	24,43 g	214,42 g	0,10 g	16,49 g	205,69 g	0,05 g	7,27 g	180,39 g	0,15 g	8,06 g		

