



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tejmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 741.87 Kcal / 3,101.02 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 623.75 Kcal / 2,607.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.73 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	15.47 g	30.61 g	9.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.34 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.81 g	0.03 g	5.77 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 Kj			Energia: 826.75 Kcal / 3,455.82 Kj			Energia: 687.92 Kcal / 2,875.51 Kj			Energia: 804.86 Kcal / 3,364.31 Kj			Energia: 733.35 Kcal / 3,065.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.91 g	12.54 g	2.48 g	44.29 g	25.10 g	6.77 g	34.96 g	24.22 g	4.31 g	48.21 g	27.41 g	9.91 g	20.78 g	38.78 g	15.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.46 g	22.48 g	1.61 g	104.91 g	5.00 g	4.13 g	82.35 g	0.00 g	4.58 g	91.13 g	0.00 g	2.65 g	73.37 g	0.00 g	6.29 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Tojás-, mogyoró-, szójamentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ			Energia: 826.75 Kcal / 3,455.82 KJ			Energia: 687.92 Kcal / 2,875.51 KJ			Energia: 804.86 Kcal / 3,364.31 KJ			Energia: 733.35 Kcal / 3,065.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.91 g	12.54 g	2.48 g	44.29 g	25.10 g	6.77 g	34.96 g	24.22 g	4.31 g	48.21 g	27.41 g	9.91 g	20.78 g	38.78 g	15.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.46 g	22.48 g	1.61 g	104.91 g	5.00 g	4.13 g	82.35 g	0.00 g	4.58 g	91.13 g	0.00 g	2.65 g	73.37 g	0.00 g	6.29 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ			Energia: 826.75 Kcal / 3,455.82 KJ			Energia: 687.92 Kcal / 2,875.51 KJ			Energia: 804.86 Kcal / 3,364.31 KJ			Energia: 733.35 Kcal / 3,065.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.91 g	12.54 g	2.48 g	44.29 g	25.10 g	6.77 g	34.96 g	24.22 g	4.31 g	48.21 g	27.41 g	9.91 g	20.78 g	38.78 g	15.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.46 g	22.48 g	1.61 g	104.91 g	5.00 g	4.13 g	82.35 g	0.00 g	4.58 g	91.13 g	0.00 g	2.65 g	73.37 g	0.00 g	6.29 g		










Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tej és cukormentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tejmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 686.41 Kcal / 2,869.19 Kj			Energia: 768.27 Kcal / 3,211.37 Kj			Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 Kj			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 Kj			Energia: 623.75 Kcal / 2,607.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.46 g	27.08 g	2.90 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.87 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	15.47 g	30.61 g	9.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.97 g	0.60 g	3.02 g	98.63 g	0.00 g	4.09 g	94.39 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.81 g	0.03 g	5.77 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktószegén y	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tej és cukormentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne TM	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tejmentes, Csemegeuborka										
		Energia: 623.79 Kcal / 2,607.44 Kj	Energia: 768.27 Kcal / 3,211.37 Kj	Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 Kj	Energia: 575.74 Kcal / 2,406.59 Kj	Energia: 623.75 Kcal / 2,607.28 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	26.36 g	2.90 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.87 g	26.25 g	4.55 g	38.69 g	12.84 g	1.19 g	15.47 g	30.61 g	9.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.37 g	0.60 g	3.00 g	98.63 g	0.00 g	4.09 g	94.39 g	0.00 g	4.59 g	77.23 g	0.02 g	1.89 g	69.81 g	0.03 g	5.77 g		
																

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Darásmetélt lekvárral, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva	Minestrone leves, Svájci rakott burgonya tejmentes, Csemegeuborka
		Energia: 794.16 Kcal / 3,319.59 KJ	Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ	Energia: 741.87 Kcal / 3,101.02 KJ	Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ	Energia: 685.91 Kcal / 2,867.10 KJ
		Fehérje 38.47 g Zsír 11.70 g T.Zsír 1.16 g	Fehérje 43.45 g Zsír 21.80 g T.Zsír 4.92 g	Fehérje 34.73 g Zsír 26.25 g T.Zsír 4.55 g	Fehérje 39.39 g Zsír 13.01 g T.Zsír 1.19 g	Fehérje 18.86 g Zsír 30.84 g T.Zsír 9.75 g
		Szénhidrát 131.82 g Cukor 22.48 g Só 1.65 g	Szénhidrát 103.62 g Cukor 5.00 g Só 4.09 g	Szénhidrát 91.34 g Cukor 0.00 g Só 4.59 g	Szénhidrát 90.33 g Cukor 0.02 g Só 1.90 g	Szénhidrát 81.23 g Cukor 0.03 g Só 5.90 g
						



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej-,tojás-,hüvelyesmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves hüvelyesmentes, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 686.12 Kcal / 2,867.98 KJ			Energia: 609.77 Kcal / 2,548.84 KJ			Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.54 g	25.35 g	4.51 g	37.47 g	11.53 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	79.77 g	0.00 g	4.54 g	88.78 g	0.02 g	2.71 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tejmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 741.87 Kcal / 3,101.02 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 623.75 Kcal / 2,607.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.73 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	15.47 g	30.61 g	9.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.34 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.81 g	0.03 g	5.77 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Zöldborsóleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs			Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM, Szilva			Minestrone leves GM, Svájci rakott burgonya GM, Csemegeuborka		
		Energia: 700.11 Kcal / 2,926.46 KJ			Energia: 776.04 Kcal / 3,243.85 KJ			Energia: 733.16 Kcal / 3,064.61 KJ			Energia: 761.12 Kcal / 3,181.48 KJ			Energia: 719.86 Kcal / 3,009.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.74 g	10.73 g	1.18 g	36.88 g	25.51 g	6.72 g	33.92 g	25.16 g	4.45 g	37.96 g	26.24 g	10.05 g	21.52 g	36.80 g	13.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.64 g	22.88 g	2.57 g	98.56 g	5.99 g	2.63 g	92.42 g	0.00 g	1.74 g	91.91 g	0.00 g	2.73 g	73.65 g	0.00 g	6.44 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Zöldborsóleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Szilva			Minestrone leves GM, Svájci rakott burgonya GM, TM, tojásment, Csemegeuborka		
		Energia: 726.90 Kcal / 3,038.44 Kj			Energia: 741.45 Kcal / 3,099.26 Kj			Energia: 733.16 Kcal / 3,064.61 Kj			Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 Kj			Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.26 g	12.68 g	1.39 g	36.13 g	22.26 g	4.87 g	33.92 g	25.16 g	4.45 g	29.14 g	11.84 g	1.33 g	11.93 g	28.23 g	9.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.21 g	23.28 g	3.09 g	97.93 g	5.99 g	5.36 g	92.42 g	0.00 g	3.41 g	91.11 g	0.02 g	1.99 g	71.57 g	0.03 g	5.83 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeragulev. GMTMborsóment., Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM tej-és cukormentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Gluténmentes kenyér			Zöldborsóleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Szilva			Minestrone leves GM, Svájci rakott burgonya GM TM, Csemegeuborka		
		Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ			Energia: 719.86 Kcal / 3,009.01 KJ			Energia: 733.16 Kcal / 3,064.61 KJ			Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 KJ			Energia: 617.10 Kcal / 2,579.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.16 g	12.47 g	1.37 g	36.08 g	22.22 g	4.87 g	33.92 g	25.16 g	4.45 g	29.14 g	11.84 g	1.33 g	14.29 g	31.02 g	9.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.43 g	22.88 g	2.60 g	92.68 g	0.99 g	5.36 g	92.42 g	0.00 g	3.41 g	91.11 g	0.02 g	1.99 g	68.25 g	0.36 g	6.00 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 35 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta GM 35 CH			Csurgatott tojásleves GM 35 CH, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 35 CH			Gombaleves GM , Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 35 CH			Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM 35 CH			Minestrone leves GM, Svájci rakott burgonya GM 35 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ			Energia: 471.00 Kcal / 1,968.78 KJ			Energia: 463.09 Kcal / 1,935.72 KJ			Energia: 324.37 Kcal / 1,355.87 KJ			Energia: 329.34 Kcal / 1,376.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.79 g	8.21 g	0.92 g	30.18 g	22.21 g	5.51 g	29.36 g	21.57 g	4.08 g	17.34 g	13.01 g	4.29 g	10.23 g	15.03 g	5.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.61 g	0.60 g	2.07 g	36.85 g	0.00 g	3.90 g	37.96 g	0.00 g	3.81 g	35.05 g	0.00 g	1.23 g	37.33 g	0.00 g	4.29 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta GM 50 CH			Csurgatott tojásleves GM 50 CH, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 50 CH			Gombaleves GM , Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 50 CH			Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM 50 CH			Minestrone leves GM, Svájci rakott burgonya GM 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 342.32 Kcal / 1,430.90 KJ			Energia: 554.25 Kcal / 2,316.77 KJ			Energia: 532.51 Kcal / 2,225.89 KJ			Energia: 449.89 Kcal / 1,880.54 KJ			Energia: 492.06 Kcal / 2,056.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.92 g	10.04 g	1.13 g	33.33 g	23.74 g	6.06 g	30.81 g	22.37 g	4.18 g	23.98 g	17.36 g	6.21 g	14.94 g	24.10 g	8.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.90 g	0.60 g	2.50 g	50.88 g	0.00 g	4.41 g	51.98 g	0.00 g	3.99 g	49.63 g	0.00 g	1.72 g	52.46 g	0.00 g	5.19 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta GM 45 CH	Csurgatott tojásleves GM 45 CH, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 45 CH	Gombaleves GM , Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 45 CH	Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM 45 CH	Minestrone leves GM, Svájci rakott burgonya GM 45 CH, Csemegeuborka										
		Energia: 304.66 Kcal / 1,273.48 KJ	Energia: 526.50 Kcal / 2,200.77 KJ	Energia: 497.80 Kcal / 2,080.80 KJ	Energia: 418.51 Kcal / 1,749.37 KJ	Energia: 426.97 Kcal / 1,784.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.47 g	9.31 g	1.05 g	32.28 g	23.23 g	5.88 g	30.08 g	21.97 g	4.13 g	22.32 g	16.27 g	5.73 g	13.06 g	20.47 g	7.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.78 g	0.60 g	2.33 g	46.21 g	0.00 g	4.24 g	44.97 g	0.00 g	3.90 g	45.99 g	0.00 g	1.60 g	46.41 g	0.00 g	4.83 g		

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Tárkonyos csirkeragulev. GMTMborsóment., Darásmetélt lekvárral GM, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tököfőzelék GM tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Gluténmentes kenyér	Zöldborsóleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs	Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Szilva	Minestrone leves GM, paradicsommentes, Svájci rakott burgonya GM, TM, tojásment, Csemegeuborka										
		Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ	Energia: 738.38 Kcal / 3,086.43 KJ	Energia: 733.16 Kcal / 3,064.61 KJ	Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 KJ	Energia: 604.31 Kcal / 2,526.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.16 g	12.47 g	1.37 g	36.01 g	22.21 g	4.87 g	33.92 g	25.16 g	4.45 g	29.14 g	11.84 g	1.33 g	13.53 g	28.16 g	9.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.43 g	22.88 g	2.60 g	97.43 g	5.99 g	5.35 g	92.42 g	0.00 g	3.41 g	91.11 g	0.02 g	1.99 g	72.33 g	0.03 g	5.65 g		








Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 70 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 70 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 70 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 70 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 501.91 Kcal / 2,097.98 KJ			Energia: 691.18 Kcal / 2,889.13 KJ			Energia: 625.40 Kcal / 2,614.17 KJ			Energia: 681.07 Kcal / 2,846.87 KJ			Energia: 715.18 Kcal / 2,989.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.86 g	12.46 g	1.31 g	42.02 g	26.20 g	6.48 g	33.52 g	23.45 g	4.29 g	43.43 g	25.11 g	8.97 g	22.36 g	36.78 g	13.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.18 g	0.60 g	3.03 g	70.74 g	0.00 g	3.77 g	69.94 g	0.00 g	4.22 g	71.10 g	0.00 g	2.40 g	71.77 g	0.00 g	6.31 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 60 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 60 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 60 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 60 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 542.92 Kcal / 2,269.41 KJ			Energia: 640.70 Kcal / 2,678.13 KJ			Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ			Energia: 585.71 Kcal / 2,448.27 KJ			Energia: 617.64 Kcal / 2,581.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.57 g	24.92 g	2.75 g	40.29 g	26.50 g	6.73 g	32.43 g	22.85 g	4.22 g	37.30 g	21.91 g	7.55 g	19.44 g	31.33 g	11.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.16 g	0.60 g	2.67 g	59.19 g	0.00 g	3.64 g	59.42 g	0.00 g	4.08 g	60.70 g	0.00 g	2.04 g	62.82 g	0.00 g	5.77 g		
																








Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 50 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 50 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 482.26 Kcal / 2,015.85 KJ			Energia: 596.51 Kcal / 2,493.41 KJ			Energia: 538.64 Kcal / 2,251.52 KJ			Energia: 490.35 Kcal / 2,049.66 KJ			Energia: 487.59 Kcal / 2,038.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.94 g	23.85 g	2.64 g	38.32 g	25.71 g	6.45 g	31.71 g	22.46 g	4.18 g	31.17 g	18.71 g	6.13 g	15.55 g	24.06 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.00 g	0.60 g	2.42 g	51.99 g	0.00 g	3.38 g	52.41 g	0.00 g	3.99 g	50.29 g	0.00 g	1.68 g	50.90 g	0.00 g	5.06 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 45 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 45 Ch			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 45 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 45 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 45 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 441.83 Kcal / 1,846.85 KJ			Energia: 552.32 Kcal / 2,308.70 KJ			Energia: 503.93 Kcal / 2,106.43 KJ			Energia: 458.56 Kcal / 1,916.78 KJ			Energia: 422.56 Kcal / 1,766.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.85 g	23.13 g	2.57 g	36.35 g	24.91 g	6.18 g	30.98 g	22.06 g	4.13 g	29.13 g	17.65 g	5.66 g	13.60 g	20.43 g	7.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.90 g	0.60 g	2.26 g	44.80 g	0.00 g	3.13 g	45.40 g	0.00 g	3.90 g	46.83 g	0.00 g	1.56 g	44.93 g	0.00 g	4.70 g		
																



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 40 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 40 CH			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 40 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 40 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 40 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 421.61 Kcal / 1,762.33 KJ			Energia: 522.86 Kcal / 2,185.55 KJ			Energia: 486.57 Kcal / 2,033.86 KJ			Energia: 394.98 Kcal / 1,651.02 KJ			Energia: 390.05 Kcal / 1,630.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		18.31 g	22.77 g	2.54 g	35.03 g	24.38 g	5.99 g	30.62 g	21.86 g	4.10 g	25.04 g	15.51 g	4.71 g	12.63 g	18.62 g	6.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.85 g	0.60 g	2.18 g	40.00 g	0.00 g	2.96 g	41.89 g	0.00 g	3.86 g	39.89 g	0.00 g	1.32 g	41.95 g	0.00 g	4.52 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 35 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 35 CH			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 35 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 35 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 35 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 381.17 Kcal / 1,593.29 Kj			Energia: 493.40 Kcal / 2,062.41 Kj			Energia: 469.22 Kcal / 1,961.34 Kj			Energia: 363.19 Kcal / 1,518.13 Kj			Energia: 325.02 Kcal / 1,358.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.22 g	22.05 g	2.46 g	33.72 g	23.85 g	5.81 g	30.26 g	21.66 g	4.08 g	23.00 g	14.45 g	4.24 g	10.68 g	14.98 g	5.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.74 g	0.60 g	2.01 g	35.20 g	0.00 g	2.79 g	38.39 g	0.00 g	3.81 g	36.43 g	0.00 g	1.20 g	35.99 g	0.00 g	4.16 g		










Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 50 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 50 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 554.25 Kcal / 2,316.77 KJ			Energia: 596.51 Kcal / 2,493.41 KJ			Energia: 538.64 Kcal / 2,251.52 KJ			Energia: 490.35 Kcal / 2,049.66 KJ			Energia: 487.59 Kcal / 2,038.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.35 g	21.69 g	2.48 g	38.32 g	25.71 g	6.45 g	31.71 g	22.46 g	4.18 g	31.17 g	18.71 g	6.13 g	15.55 g	24.06 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.34 g	0.60 g	2.45 g	51.99 g	0.00 g	3.38 g	52.41 g	0.00 g	3.99 g	50.29 g	0.00 g	1.68 g	50.90 g	0.00 g	5.06 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00040) Fruktózszegény	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék cukormentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya, Csemegeuborka										
		Energia: 623.79 Kcal / 2,607.44 KJ		Energia: 806.67 Kcal / 3,371.88 KJ		Energia: 686.12 Kcal / 2,867.98 KJ		Energia: 744.65 Kcal / 3,112.64 KJ		Energia: 715.18 Kcal / 2,989.45 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.74 g	26.36 g	2.90 g	44.29 g	25.10 g	6.77 g	34.54 g	25.35 g	4.51 g	47.51 g	27.24 g	9.91 g	22.36 g	36.78 g	13.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.37 g	0.60 g	3.00 g	99.92 g	0.00 g	4.13 g	79.77 g	0.00 g	4.54 g	78.03 g	0.00 g	2.64 g	71.77 g	0.00 g	6.31 g		
																

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék cukormentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne, Szilva	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya, Csemegeuborka										
		Energia: 686.41 Kcal / 2,869.19 Kj	Energia: 806.67 Kcal / 3,371.88 Kj	Energia: 686.12 Kcal / 2,867.98 Kj	Energia: 804.85 Kcal / 3,364.27 Kj	Energia: 715.18 Kcal / 2,989.45 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.46 g	27.08 g	2.90 g	44.29 g	25.10 g	6.77 g	34.54 g	25.35 g	4.51 g	48.21 g	27.41 g	9.91 g	22.36 g	36.78 g	13.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.97 g	0.60 g	3.02 g	99.92 g	0.00 g	4.13 g	79.77 g	0.00 g	4.54 g	91.13 g	0.00 g	2.65 g	71.77 g	0.00 g	6.31 g		
																



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék , Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Kertészleves GM hüvelyesmentes, Parajos csirkés penne			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya, Csemegeuborka		
		Energia: 780.75 Kcal / 3,263.54 Kj			Energia: 826.75 Kcal / 3,455.82 Kj			Energia: 686.12 Kcal / 2,867.98 Kj			Energia: 722.96 Kcal / 3,021.97 Kj			Energia: 715.18 Kcal / 2,989.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.62 g	18.77 g	4.29 g	44.29 g	25.10 g	6.77 g	34.54 g	25.35 g	4.51 g	45.83 g	27.05 g	9.90 g	22.36 g	36.78 g	13.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.38 g	22.48 g	3.05 g	104.91 g	5.00 g	4.13 g	79.77 g	0.00 g	4.54 g	74.78 g	0.00 g	2.63 g	71.77 g	0.00 g	6.31 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00043) Tej, tojás, őszibarack, alma	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Körte	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka										
		Energia: 844.70 Kcal / 3,530.85 KJ	Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ	Energia: 741.87 Kcal / 3,101.02 KJ	Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ	Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ										
		Fehérje 39.87 g	Zsír 11.60 g	T.Zsír 1.16 g	Fehérje 43.45 g	Zsír 21.80 g	T.Zsír 4.92 g	Fehérje 34.73 g	Zsír 26.25 g	T.Zsír 4.55 g	Fehérje 39.39 g	Zsír 13.01 g	T.Zsír 1.19 g	Fehérje 12.77 g	Zsír 28.21 g	T.Zsír 9.10 g
		Szénhidrát 143.62 g	Cukor 22.48 g	Só 1.64 g	Szénhidrát 103.62 g	Cukor 5.00 g	Só 4.09 g	Szénhidrát 91.34 g	Cukor 0.00 g	Só 4.59 g	Szénhidrát 90.33 g	Cukor 0.02 g	Só 1.90 g	Szénhidrát 69.69 g	Cukor 0.03 g	Só 5.70 g









Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves paradicsommentes, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 756.16 Kcal / 3,160.75 KJ			Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 639.43 Kcal / 2,672.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	40.93 g	19.98 g	4.52 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	15.44 g	28.35 g	9.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	102.24 g	5.00 g	4.04 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	78.73 g	0.03 g	5.65 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tököfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt fokh., Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, fokh., Szilva	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka										
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ	Energia: 756.60 Kcal / 3,162.59 KJ	Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ	Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 KJ	Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	40.98 g	20.03 g	4.52 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.18 g	13.01 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	102.19 g	5.00 g	4.04 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	89.55 g	0.02 g	1.90 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		
																

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró, szója	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Darásmetélt lekvárral, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Kertészleves hüvelyesmentes, Parajos csirkés penne TM, Szilva	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka										
		Energia: 794.16 Kcal / 3,319.59 Kj	Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 Kj	Energia: 686.12 Kcal / 2,867.98 Kj	Energia: 609.77 Kcal / 2,548.84 Kj	Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.47 g	11.70 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.54 g	25.35 g	4.51 g	37.47 g	11.53 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.82 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	79.77 g	0.00 g	4.54 g	88.78 g	0.02 g	2.71 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej-,tojás-,szó ja-,ol.mag,kak aómen	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		










Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00050) Tej,toj,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 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
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00052) Tej-és szójamentes, fruktózszegény	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tej és cukormentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne TM	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tejmentes, Csemegeuborka
		Energia: 623.79 Kcal / 2,607.44 KJ	Energia: 768.27 Kcal / 3,211.37 KJ	Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 KJ	Energia: 575.74 Kcal / 2,406.59 KJ	Energia: 623.75 Kcal / 2,607.28 KJ
		Fehérje 33.74 g Zsír 26.36 g T.Zsírsv 2.90 g	Fehérje 43.45 g Zsír 21.80 g T.Zsírsv 4.92 g	Fehérje 34.87 g Zsír 26.25 g T.Zsírsv 4.55 g	Fehérje 38.69 g Zsír 12.84 g T.Zsírsv 1.19 g	Fehérje 15.47 g Zsír 30.61 g T.Zsírsv 9.72 g
		Szénhidrát 70.37 g Cukor 0.60 g Só 3.00 g	Szénhidrát 98.63 g Cukor 0.00 g Só 4.09 g	Szénhidrát 94.39 g Cukor 0.00 g Só 4.59 g	Szénhidrát 77.23 g Cukor 0.02 g Só 1.89 g	Szénhidrát 69.81 g Cukor 0.03 g Só 5.77 g
						

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Hal,őszibarac k,alma,olajos mag men	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Darásmetélt lekvárral, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tököfzelék cukormentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Kertészleves, Parajos csirkés penne, Szilva	Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya, Csemegeuborka
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ	Energia: 806.67 Kcal / 3,371.88 KJ	Energia: 686.12 Kcal / 2,867.98 KJ	Energia: 804.85 Kcal / 3,364.27 KJ	Energia: 715.18 Kcal / 2,989.45 KJ
		Fehérje 37.91 g Zsír 12.54 g T.Zsírsv 2.48 g	Fehérje 44.29 g Zsír 25.10 g T.Zsírsv 6.77 g	Fehérje 34.54 g Zsír 25.35 g T.Zsírsv 4.51 g	Fehérje 48.21 g Zsír 27.41 g T.Zsírsv 9.91 g	Fehérje 22.36 g Zsír 36.78 g T.Zsírsv 13.62 g
		Szénhidrát 132.46 g Cukor 22.48 g Só 1.61 g	Szénhidrát 99.92 g Cukor 0.00 g Só 4.13 g	Szénhidrát 79.77 g Cukor 0.00 g Só 4.54 g	Szénhidrát 91.13 g Cukor 0.00 g Só 2.65 g	Szénhidrát 71.77 g Cukor 0.00 g Só 6.31 g
						



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Körte			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tej, tojásmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 744.28 Kcal / 3,111.09 KJ			Energia: 671.13 Kcal / 2,805.32 KJ			Energia: 590.71 Kcal / 2,469.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.87 g	11.78 g	1.16 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.85 g	26.25 g	4.55 g	39.41 g	13.38 g	1.19 g	12.77 g	28.21 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.62 g	22.48 g	1.65 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.81 g	0.00 g	4.59 g	98.83 g	0.02 g	1.90 g	69.69 g	0.03 g	5.70 g		





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.










		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Darásmetélt lekvárral, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Kertészleves, Parajos csirkés penne TM, Szilva			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya tejmentes, Csemegeuborka		
		Energia: 735.30 Kcal / 3,073.55 KJ			Energia: 788.35 Kcal / 3,295.30 KJ			Energia: 741.87 Kcal / 3,101.02 KJ			Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ			Energia: 623.75 Kcal / 2,607.28 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
		37.35 g	17.14 g	1.80 g	43.45 g	21.80 g	4.92 g	34.73 g	26.25 g	4.55 g	39.39 g	13.01 g	1.19 g	15.47 g	30.61 g	9.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.13 g	0.00 g	2.38 g	103.62 g	5.00 g	4.09 g	91.34 g	0.00 g	4.59 g	90.33 g	0.02 g	1.90 g	69.81 g	0.03 g	5.77 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Mediterrán csirkés tészta 50 CH			Csurgatott tojásleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH			Magyaros gombaleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH			Kertészleves, Parajos csirkés penne 50 CH			Minestrone leves N, Svájci rakott burgonya 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 502.48 Kcal / 2,100.37 KJ			Energia: 596.51 Kcal / 2,493.41 KJ			Energia: 538.64 Kcal / 2,251.52 KJ			Energia: 490.35 Kcal / 2,049.66 KJ			Energia: 487.59 Kcal / 2,038.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.48 g	24.21 g	2.68 g	38.32 g	25.71 g	6.45 g	31.71 g	22.46 g	4.18 g	31.17 g	18.71 g	6.13 g	15.55 g	24.06 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.06 g	0.60 g	2.51 g	51.99 g	0.00 g	3.38 g	52.41 g	0.00 g	3.99 g	50.29 g	0.00 g	1.68 g	50.90 g	0.00 g	5.06 g		

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeragulev. GMTMborsóment., Darásmetélt lekvárral GM, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tököfőzelék GM tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Gluténmentes kenyér	Zöldborsóleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs	Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Szilva	Minestrone leves GM, paradicsommentes, Svájci rakott burgonya GM, TM, tojásment										
		Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ	Energia: 737.40 Kcal / 3,082.33 KJ	Energia: 733.16 Kcal / 3,064.61 KJ	Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 KJ	Energia: 594.67 Kcal / 2,485.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.16 g	12.47 g	1.37 g	35.90 g	22.21 g	4.87 g	33.92 g	25.16 g	4.45 g	29.14 g	11.84 g	1.33 g	13.11 g	28.09 g	9.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.43 g	22.88 g	2.60 g	97.27 g	5.99 g	5.36 g	92.42 g	0.00 g	3.41 g	91.11 g	0.02 g	1.99 g	70.51 g	0.03 g	3.97 g		
 			 			  										



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeragulev. GMTmborsóment., Darásmetélt lekvárral GM, Alma			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Zöldborsóleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs			Kertészleves GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Szilva			Minestrone leves GM, Svájci rakott burgonya GM TM, Csemegeuborka		
		Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ			Energia: 742.43 Kcal / 3,103.36 KJ			Energia: 733.16 Kcal / 3,064.61 KJ			Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 KJ			Energia: 617.10 Kcal / 2,579.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.16 g	12.47 g	1.37 g	36.24 g	22.26 g	4.87 g	33.92 g	25.16 g	4.45 g	29.14 g	11.84 g	1.33 g	14.29 g	31.02 g	9.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.43 g	22.88 g	2.60 g	98.09 g	5.99 g	5.35 g	92.42 g	0.00 g	1.74 g	91.11 g	0.02 g	1.99 g	68.25 g	0.36 g	6.00 g		

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

