



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		








Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 782.56 Kcal / 3,271.10 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ
		Fehérje 32.29 g Zsír 17.90 g T.Zsírsv 3.12 g	Fehérje 28.80 g Zsír 33.96 g T.Zsírsv 6.38 g	Fehérje 27.65 g Zsír 40.56 g T.Zsírsv 11.89 g	Fehérje 40.57 g Zsír 18.60 g T.Zsírsv 3.17 g	Fehérje 35.59 g Zsír 20.30 g T.Zsírsv 2.02 g
		Szénhidrát 97.10 g Cukor 0.00 g Só 4.54 g	Szénhidrát 72.71 g Cukor 1.80 g Só 3.89 g	Szénhidrát 94.12 g Cukor 0.60 g Só 5.42 g	Szénhidrát 113.41 g Cukor 7.99 g Só 4.34 g	Szénhidrát 80.62 g Cukor 0.00 g Só 3.45 g

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásmentes, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 608.70 Kcal / 2,544.37 KJ	Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ	Energia: 797.98 Kcal / 3,335.56 KJ	Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 KJ
		Fehérje 32.29 g Zsír 17.90 g T.Zsír 3.12 g	Fehérje 29.18 g Zsír 22.68 g T.Zsír 6.43 g	Fehérje 27.89 g Zsír 44.62 g T.Zsír 14.39 g	Fehérje 42.67 g Zsír 19.73 g T.Zsír 3.94 g	Fehérje 36.34 g Zsír 23.59 g T.Zsír 3.88 g
		Szénhidrát 97.10 g Cukor 0.00 g Só 4.54 g	Szénhidrát 71.17 g Cukor 0.60 g Só 3.92 g	Szénhidrát 81.89 g Cukor 0.00 g Só 5.61 g	Szénhidrát 112.45 g Cukor 7.19 g Só 4.32 g	Szénhidrát 81.76 g Cukor 0.00 g Só 3.59 g
						

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00013) Tojás-, mogyoró-, szójamentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 791.83 Kcal / 3,309.85 KJ	Energia: 608.70 Kcal / 2,544.37 KJ	Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ	Energia: 797.98 Kcal / 3,335.56 KJ	Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 KJ										
		Fehérje 40.75 g	Zsír 21.53 g	T.Zsír 7.97 g	Fehérje 29.18 g	Zsír 22.68 g	T.Zsír 6.43 g	Fehérje 27.89 g	Zsír 44.62 g	T.Zsír 14.39 g	Fehérje 42.67 g	Zsír 19.73 g	T.Zsír 3.94 g	Fehérje 36.34 g	Zsír 23.59 g	T.Zsír 3.88 g
		Szénhidrát 106.62 g	Cukor 0.00 g	Só 4.28 g	Szénhidrát 71.17 g	Cukor 0.60 g	Só 3.92 g	Szénhidrát 81.89 g	Cukor 0.00 g	Só 5.61 g	Szénhidrát 112.45 g	Cukor 7.19 g	Só 4.32 g	Szénhidrát 81.76 g	Cukor 0.00 g	Só 3.59 g
																

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Zöldbableves, Mediterrán húsos spagetti, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 658.91 Kcal / 2,754.24 KJ	Energia: 737.74 Kcal / 3,083.75 KJ	Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ	Energia: 797.98 Kcal / 3,335.56 KJ	Energia: 663.93 Kcal / 2,775.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.53 g	17.83 g	3.11 g	29.45 g	36.65 g	8.02 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.38 g	0.00 g	4.03 g	71.51 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	81.91 g	0.00 g	3.49 g		



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti TM, CM, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs			Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, CM, Natúr csirkemell, Körte			Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 721.06 Kcal / 3,014.03 KJ			Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ			Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ			Energia: 758.79 Kcal / 3,171.74 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.76 g	18.07 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.89 g	0.00 g	2.57 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	106.90 g	0.00 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktószegén y	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti TM, CM	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves, Kukoricafőzelék tejmentes, CM, Natúr csirkemell	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 658.44 Kcal / 2,752.28 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 655.04 Kcal / 2,738.07 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.04 g	17.35 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	39.85 g	18.06 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.29 g	0.00 g	2.55 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	83.82 g	0.00 g	4.33 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		








Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs			Tarhonyaleves, Natúr csirkemell, Kukoricafőzelék tejmentes, Körte			Karfiolleves, Harcspaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 680.27 Kcal / 2,843.53 KJ			Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ			Energia: 883.00 Kcal / 3,690.94 KJ			Energia: 781.74 Kcal / 3,267.67 KJ			Energia: 664.76 Kcal / 2,778.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.44 g	13.10 g	2.61 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	28.44 g	39.66 g	11.79 g	36.37 g	18.51 g	3.12 g	37.04 g	20.94 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.14 g	0.00 g	3.55 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	101.82 g	0.60 g	5.32 g	117.60 g	7.99 g	4.31 g	88.25 g	0.00 g	3.56 g		



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00018) Tej-,tojás-,hüvelymentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcspaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 680.27 Kcal / 2,843.53 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.44 g	13.10 g	2.61 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.14 g	0.00 g	3.55 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		
																








Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Zöldséges csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 782.56 Kcal / 3,271.10 KJ	Energia: 666.95 Kcal / 2,787.85 KJ
		Fehérje 32.29 g Zsír 17.90 g T.Zsírsv 3.12 g	Fehérje 28.80 g Zsír 33.96 g T.Zsírsv 6.38 g	Fehérje 27.65 g Zsír 40.56 g T.Zsírsv 11.89 g	Fehérje 40.57 g Zsír 18.60 g T.Zsírsv 3.17 g	Fehérje 42.08 g Zsír 16.28 g T.Zsírsv 1.88 g
		Szénhidrát 97.10 g Cukor 0.00 g Só 4.54 g	Szénhidrát 72.71 g Cukor 1.80 g Só 3.89 g	Szénhidrát 94.12 g Cukor 0.60 g Só 5.42 g	Szénhidrát 113.41 g Cukor 7.99 g Só 4.34 g	Szénhidrát 92.78 g Cukor 0.80 g Só 3.53 g



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Bolognai spagetti tojás, GM, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék GM, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves GM, Kukoricafőzelék GM, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 786.59 Kcal / 3,287.95 KJ	Energia: 762.11 Kcal / 3,185.62 KJ	Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ	Energia: 782.98 Kcal / 3,272.86 KJ	Energia: 678.42 Kcal / 2,835.80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.88 g	26.66 g	8.62 g	30.78 g	37.95 g	8.39 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	36.63 g	19.63 g	3.92 g	33.43 g	24.55 g	3.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.87 g	0.00 g	5.36 g	73.13 g	0.60 g	3.28 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	114.86 g	7.19 g	4.30 g	82.42 g	0.00 g	3.18 g		
																






Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Zöldbableves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM	Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes rizs										
		Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ	Energia: 737.51 Kcal / 3,082.79 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 735.86 Kcal / 3,075.89 KJ	Energia: 667.78 Kcal / 2,791.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.57 g	18.23 g	3.26 g	29.38 g	34.93 g	6.71 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	33.23 g	18.16 g	3.11 g	31.96 g	20.06 g	1.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.39 g	0.00 g	4.63 g	75.20 g	0.60 g	3.25 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	109.84 g	7.21 g	4.17 g	90.99 g	0.00 g	3.15 g		











Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Bolognai spagetti GM CM TM, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM	Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes rizs										
		Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ	Energia: 737.51 Kcal / 3,082.79 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 735.86 Kcal / 3,075.89 KJ	Energia: 667.78 Kcal / 2,791.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.57 g	18.23 g	3.26 g	29.38 g	34.93 g	6.71 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	33.23 g	18.16 g	3.11 g	31.96 g	20.06 g	1.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.39 g	0.00 g	4.63 g	75.20 g	0.60 g	3.25 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	109.84 g	7.21 g	4.17 g	90.99 g	0.00 g	3.15 g		
																





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 35 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM , Bolognai spagetti GM, 35 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Tört burgonya 35 CH	Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 35 CH	Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 35 CH, Párolt vegyes zöldköret 35 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 35 CH
		Energia: 266.14 Kcal / 1,112.47 Kj	Energia: 459.29 Kcal / 1,919.83 Kj	Energia: 613.63 Kcal / 2,564.97 Kj	Energia: 384.09 Kcal / 1,605.50 Kj	Energia: 451.67 Kcal / 1,887.98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.58 g 8.85 g 1.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.86 g 22.89 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.24 g 40.73 g 13.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.88 g 15.84 g 3.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.98 g 21.83 g 3.64 g
		Szénhidrát Cukor Só 37.07 g 0.00 g 2.84 g	Szénhidrát Cukor Só 37.17 g 0.60 g 4.71 g	Szénhidrát Cukor Só 37.00 g 0.00 g 4.84 g	Szénhidrát Cukor Só 36.48 g 0.00 g 3.77 g	Szénhidrát Cukor Só 36.61 g 0.00 g 2.99 g
						

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Bolognai spagetti GM, 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Tört burgonya 50 CH	Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 50 CH	Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 50 CH, Párolt vegyes zöldköret 50 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 50 CH										
		Energia: 365.08 Kcal / 1,526.03 KJ	Energia: 525.62 Kcal / 2,197.09 KJ	Energia: 683.04 Kcal / 2,855.11 KJ	Energia: 475.30 Kcal / 1,986.75 KJ	Energia: 538.61 Kcal / 2,251.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.66 g	11.33 g	1.91 g	27.36 g	24.12 g	5.46 g	24.69 g	41.53 g	14.03 g	26.28 g	17.47 g	3.46 g	30.59 g	24.02 g	4.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.85 g	0.00 g	3.35 g	49.17 g	0.60 g	5.60 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.79 g	0.00 g	4.75 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g		
		 		 		  										

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Bolognai spagetti GM, 45 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Tört burgonya 45 CH	Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 45 CH	Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 45 CH, Párolt vegyes zöldköret 45 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 45 CH
		Energia: 315.61 Kcal / 1,319.25 Kj	Energia: 503.51 Kcal / 2,104.67 Kj	Energia: 665.69 Kcal / 2,782.58 Kj	Energia: 391.18 Kcal / 1,635.13 Kj	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.62 g 10.09 g 1.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.86 g 23.71 g 5.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.33 g 41.33 g 14.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.87 g 16.92 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.72 g 23.29 g 3.88 g
		Szénhidrát Cukor Só 44.46 g 0.00 g 3.09 g	Szénhidrát Cukor Só 45.17 g 0.60 g 5.31 g	Szénhidrát Cukor Só 47.52 g 0.00 g 4.97 g	Szénhidrát Cukor Só 34.85 g 0.00 g 4.19 g	Szénhidrát Cukor Só 46.31 g 0.00 g 3.17 g
						



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes , diabetikus- 80g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Bolognai spagetti GM, 80 CH			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Tört burgonya 80 CH			Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 80 CH			Tarhonyaleves GM, burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 80 CH			Karfioleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 80 CH		
		Energia: 562.94 Kcal / 2,353.09 KJ			Energia: 808.33 Kcal / 3,378.82 KJ			Energia: 821.87 Kcal / 3,435.42 KJ			Energia: 561.88 Kcal / 2,348.66 KJ			Energia: 712.48 Kcal / 2,978.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.81 g	16.27 g	2.99 g	31.08 g	40.63 g	7.36 g	27.59 g	43.12 g	14.22 g	27.17 g	14.66 g	2.71 g	35.79 g	28.41 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.40 g	0.00 g	4.36 g	78.03 g	0.60 g	6.50 g	79.07 g	0.00 g	5.38 g	78.28 g	0.00 g	4.42 g	80.25 g	0.00 g	3.79 g		
















Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertéstokány GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM	Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány paradicsommentes, Párolt rizs	Tarhonyaleves GM paradicsommentes, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes rizs										
		Energia: 862.07 Kcal / 3,603.45 KJ	Energia: 737.51 Kcal / 3,082.79 KJ	Energia: 847.10 Kcal / 3,540.88 KJ	Energia: 674.67 Kcal / 2,820.12 KJ	Energia: 640.02 Kcal / 2,675.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.40 g	23.00 g	4.27 g	29.38 g	34.93 g	6.71 g	27.20 g	40.47 g	11.89 g	31.22 g	18.05 g	3.10 g	32.59 g	21.25 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.40 g	8.99 g	3.86 g	75.20 g	0.60 g	3.25 g	92.32 g	0.60 g	5.29 g	97.13 g	7.21 g	4.16 g	81.13 g	0.00 g	3.14 g		












Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Zöldbableves , Sajtostejfőlés tészta 70 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 70 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 70 CH	Tarhonyaleves burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 70 CH, Párolt vegyes zöldköret 70 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 70 CH										
		Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ	Energia: 640.70 Kcal / 2,678.13 KJ	Energia: 775.91 Kcal / 3,243.30 KJ	Energia: 604.81 Kcal / 2,528.11 KJ	Energia: 607.02 Kcal / 2,537.34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.85 g	22.51 g	8.44 g	30.22 g	26.01 g	5.67 g	26.59 g	42.23 g	13.92 g	31.99 g	20.71 g	4.25 g	34.31 g	22.50 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.38 g	0.00 g	7.03 g	70.34 g	0.60 g	6.94 g	70.72 g	0.00 g	5.07 g	70.80 g	0.00 g	6.21 g	71.22 g	0.00 g	3.31 g		
		 	 	 		   										












Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Zöldbableves , Sajtostejfőlés tészta 60 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 60 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 60 CH	Tarhonyaleves burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 60 CH, Párolt vegyes zöldköret 60 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 60 CH										
		Energia: 506.69 Kcal / 2,117.96 Kj	Energia: 707.30 Kcal / 2,956.51 Kj	Energia: 723.85 Kcal / 3,025.69 Kj	Energia: 534.18 Kcal / 2,232.87 Kj	Energia: 550.11 Kcal / 2,299.46 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.93 g	19.78 g	7.20 g	28.85 g	38.88 g	7.15 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	29.40 g	19.06 g	3.85 g	32.18 g	21.40 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.29 g	0.00 g	6.25 g	59.53 g	0.60 g	6.17 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	59.74 g	0.00 g	5.43 g	60.52 g	0.00 g	3.13 g		












Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Zöldbableves , Sajtostejfőlés tészta 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 50 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 50 CH	Tarhonyaleves burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 50 CH, Párolt vegyes zöldköret 50 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 50 CH										
		Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 Kj	Energia: 663.08 Kcal / 2,771.67 Kj	Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 Kj	Energia: 403.93 Kcal / 1,688.43 Kj	Energia: 493.20 Kcal / 2,061.58 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.05 g	16.14 g	5.54 g	27.85 g	38.06 g	7.05 g	24.41 g	41.04 g	13.78 g	25.57 g	18.03 g	3.62 g	30.06 g	20.29 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.17 g	0.00 g	5.21 g	51.53 g	0.60 g	5.57 g	49.68 g	0.00 g	4.80 g	33.97 g	0.00 g	4.54 g	49.83 g	0.00 g	2.94 g		
		 	 	 		   										












Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Zöldbableves , Sajtos-tejfölös tészta 45 CH	Tárkonyos zöldségleges GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 40 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 40 CH	Tarhonyaleves burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 45 CH, Párolt vegyes zöldköret 40 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 45 CH										
		Energia: 385.12 Kcal / 1,609.80 KJ	Energia: 629.91 Kcal / 2,633.02 KJ	Energia: 654.44 Kcal / 2,735.56 KJ	Energia: 454.57 Kcal / 1,900.10 KJ	Energia: 477.85 Kcal / 1,997.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.08 g	15.23 g	5.12 g	27.10 g	37.44 g	6.98 g	24.05 g	40.84 g	13.76 g	26.92 g	18.13 g	3.63 g	29.44 g	20.01 g	3.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.14 g	0.00 g	4.95 g	45.53 g	0.60 g	5.12 g	46.18 g	0.00 g	4.75 g	44.77 g	0.00 g	4.81 g	47.00 g	0.00 g	3.00 g		
		 	 	 		   										

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Zöldbableves , Sajtos-tejfölös tészta 40 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 40 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 40 CH	Tarhonyaleves burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 40 CH, Párolt vegyes zöldköret 40 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 40 CH										
		Energia: 336.49 Kcal / 1,406.53 KJ	Energia: 596.75 Kcal / 2,494.42 KJ	Energia: 637.08 Kcal / 2,662.99 KJ	Energia: 441.91 Kcal / 1,847.18 KJ	Energia: 449.40 Kcal / 1,878.49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.13 g	13.40 g	4.29 g	26.35 g	36.83 g	6.91 g	23.69 g	40.64 g	13.73 g	26.58 g	18.11 g	3.63 g	28.38 g	19.46 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.08 g	0.00 g	4.42 g	39.53 g	0.60 g	4.68 g	42.67 g	0.00 g	4.71 g	42.07 g	0.00 g	4.74 g	41.66 g	0.00 g	2.91 g		
		 	 	 		   										

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Zöldbableves , Sajtostejfőlés tészta 35 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 35 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 35 CH	Tarhonyaleves burgonyamentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 35 CH, Párolt vegyes zöldköret 35 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 35 CH										
		Energia: 287.86 Kcal / 1,203.25 KJ	Energia: 574.64 Kcal / 2,402.00 KJ	Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 KJ	Energia: 416.59 Kcal / 1,741.35 KJ	Energia: 429.48 Kcal / 1,795.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.19 g	11.58 g	3.46 g	25.85 g	36.42 g	6.87 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g	25.91 g	18.05 g	3.62 g	27.63 g	19.07 g	3.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.02 g	0.00 g	3.90 g	35.53 g	0.60 g	4.39 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g	36.67 g	0.00 g	4.61 g	37.91 g	0.00 g	2.84 g		
		 	 	 		   										
















Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Zöldbableves , Sajtostejfőlés tészta 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 50 CH	Zellerkrémleves , Borsos tokány, Párolt rizs 50 CH	Tarhonyaleves tojásmentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 50 CH, Párolt vegyes zöldköret 50 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 50 CH										
		Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 Kj	Energia: 663.08 Kcal / 2,771.67 Kj	Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 Kj	Energia: 487.30 Kcal / 2,036.91 Kj	Energia: 493.20 Kcal / 2,061.58 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.05 g	16.14 g	5.54 g	27.85 g	38.06 g	7.05 g	24.41 g	41.04 g	13.78 g	27.95 g	18.29 g	3.64 g	30.06 g	20.29 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.17 g	0.00 g	5.21 g	51.53 g	0.60 g	5.57 g	49.68 g	0.00 g	4.80 g	51.45 g	0.00 g	4.56 g	49.83 g	0.00 g	2.94 g		



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszegény	Ebéd	Zöldbableves, Sajtostejfőlés tészta	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék CM, Natúr csirkemell	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur
		Energia: 674.17 Kcal / 2,818.03 KJ	Energia: 608.70 Kcal / 2,544.37 KJ	Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ	Energia: 673.68 Kcal / 2,815.98 KJ	Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 KJ
		Fehérje 26.96 g Zsír 26.09 g T.Zsír 10.37 g	Fehérje 29.18 g Zsír 22.68 g T.Zsír 6.43 g	Fehérje 27.89 g Zsír 44.62 g T.Zsír 14.39 g	Fehérje 41.95 g Zsír 19.19 g T.Zsír 3.94 g	Fehérje 36.34 g Zsír 23.59 g T.Zsír 3.88 g
		Szénhidrát 82.71 g Cukor 0.00 g Só 5.45 g	Szénhidrát 71.17 g Cukor 0.60 g Só 3.92 g	Szénhidrát 81.89 g Cukor 0.00 g Só 5.61 g	Szénhidrát 83.66 g Cukor 0.00 g Só 4.31 g	Szénhidrát 81.76 g Cukor 0.00 g Só 3.59 g
		 	 	 	 	    

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti CM, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék CM, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 832.62 Kcal / 3,480.35 KJ	Energia: 608.70 Kcal / 2,544.37 KJ	Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ	Energia: 769.07 Kcal / 3,214.71 KJ	Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.07 g	26.50 g	8.48 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	36.34 g	23.59 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.37 g	0.00 g	3.30 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	105.26 g	0.00 g	4.32 g	81.76 g	0.00 g	3.59 g		







Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs			Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék, Natúr csirkemell, Körte			Karfiolleves, Harcspaprikás, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 765.61 Kcal / 3,200.25 KJ			Energia: 608.70 Kcal / 2,544.37 KJ			Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ			Energia: 797.98 Kcal / 3,335.56 KJ			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 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
		37.78 g	22.51 g	7.89 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	36.34 g	23.59 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.78 g	0.00 g	4.49 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	81.76 g	0.00 g	3.59 g		





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Tej, tojás, őszibarack, alma	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Körte			Tárkonyos zöldségleves GM tejm. fokhment, Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány fokh., Párolt rizs			Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte			Karfiolleves, Harcsapaprikás tej-és fokhagymam., Petrezselymes bulgur		
		Energia: 753.83 Kcal / 3,151.01 KJ			Energia: 714.37 Kcal / 2,986.07 KJ			Energia: 854.54 Kcal / 3,571.98 KJ			Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ			Energia: 622.85 Kcal / 2,603.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.76 g	17.89 g	3.12 g	28.73 g	33.96 g	6.38 g	27.52 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.89 g	0.00 g	2.56 g	72.45 g	1.80 g	2.81 g	93.65 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g		
																





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldbableves, Vadas sertéstokány tejmentes, Főtt tészta, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs			Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte			Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 869.80 Kcal / 3,635.76 KJ			Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ			Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ			Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.09 g	27.42 g	4.57 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.40 g	8.99 g	4.23 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Zöldbableves fokh., Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm. fokhment, Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány fokh., Párolt rizs			Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte			Karfiolleves, Harcsapaprikás tej-és fokhagymam., Petrezselymes bulgur		
		Energia: 680.89 Kcal / 2,846.12 Kj			Energia: 714.37 Kcal / 2,986.07 Kj			Energia: 854.54 Kcal / 3,571.98 Kj			Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 Kj			Energia: 622.85 Kcal / 2,603.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.22 g	17.90 g	3.12 g	28.73 g	33.96 g	6.38 g	27.52 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.84 g	0.00 g	4.54 g	72.45 g	1.80 g	2.81 g	93.65 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g		





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcspaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 680.27 Kcal / 2,843.53 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.44 g	13.10 g	2.61 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.14 g	0.00 g	3.55 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs			Tarhonyaleves tojásmentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya, Párolt vegyes zöldköret			Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ			Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ			Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ			Energia: 852.34 Kcal / 3,562.78 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	41.76 g	23.28 g	4.75 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	116.18 g	0.00 g	6.97 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		









Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		









Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej-,tojás-,szó ja-,ol.mag,kak aómen	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs			Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte			Karfiolleves, Harcspaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 680.27 Kcal / 2,843.53 KJ			Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ			Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ			Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.44 g	13.10 g	2.61 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.14 g	0.00 g	3.55 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		
																








Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00050) Tej,toj,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur																																																																																																																							
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>28.80 g</td> <td>33.96 g</td> <td>6.38 g</td> <td>27.65 g</td> <td>40.56 g</td> <td>11.89 g</td> <td>40.95 g</td> <td>18.70 g</td> <td>3.17 g</td> <td>35.59 g</td> <td>20.30 g</td> <td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>28.80 g</td> <td>33.96 g</td> <td>6.38 g</td> <td>27.65 g</td> <td>40.56 g</td> <td>11.89 g</td> <td>40.95 g</td> <td>18.70 g</td> <td>3.17 g</td> <td>35.59 g</td> <td>20.30 g</td> <td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>28.80 g</td> <td>33.96 g</td> <td>6.38 g</td> <td>27.65 g</td> <td>40.56 g</td> <td>11.89 g</td> <td>40.95 g</td> <td>18.70 g</td> <td>3.17 g</td> <td>35.59 g</td> <td>20.30 g</td> <td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>28.80 g</td> <td>33.96 g</td> <td>6.38 g</td> <td>27.65 g</td> <td>40.56 g</td> <td>11.89 g</td> <td>40.95 g</td> <td>18.70 g</td> <td>3.17 g</td> <td>35.59 g</td> <td>20.30 g</td> <td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																													
		32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>72.71 g</td> <td>1.80 g</td> <td>3.89 g</td> <td>94.12 g</td> <td>0.60 g</td> <td>5.42 g</td> <td>114.89 g</td> <td>7.99 g</td> <td>4.36 g</td> <td>80.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>72.71 g</td> <td>1.80 g</td> <td>3.89 g</td> <td>94.12 g</td> <td>0.60 g</td> <td>5.42 g</td> <td>114.89 g</td> <td>7.99 g</td> <td>4.36 g</td> <td>80.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>72.71 g</td> <td>1.80 g</td> <td>3.89 g</td> <td>94.12 g</td> <td>0.60 g</td> <td>5.42 g</td> <td>114.89 g</td> <td>7.99 g</td> <td>4.36 g</td> <td>80.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>72.71 g</td> <td>1.80 g</td> <td>3.89 g</td> <td>94.12 g</td> <td>0.60 g</td> <td>5.42 g</td> <td>114.89 g</td> <td>7.99 g</td> <td>4.36 g</td> <td>80.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g																																																																																																															
																																																																																																																													

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti TM, CM	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves, Kukoricafőzelék tejmentes, CM, Natúr csirkemell	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur
		Energia: 658.44 Kcal / 2,752.28 Kj	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 Kj	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 Kj	Energia: 655.04 Kcal / 2,738.07 Kj	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 Kj
		Fehérje 33.04 g Zsír 17.35 g T.Zsírsv 3.12 g	Fehérje 28.80 g Zsír 33.96 g T.Zsírsv 6.38 g	Fehérje 27.65 g Zsír 40.56 g T.Zsírsv 11.89 g	Fehérje 39.85 g Zsír 18.06 g T.Zsírsv 3.17 g	Fehérje 35.59 g Zsír 20.30 g T.Zsírsv 2.02 g
		Szénhidrát 92.29 g Cukor 0.00 g Só 2.55 g	Szénhidrát 72.71 g Cukor 1.80 g Só 3.89 g	Szénhidrát 94.12 g Cukor 0.60 g Só 5.42 g	Szénhidrát 83.82 g Cukor 0.00 g Só 4.33 g	Szénhidrát 80.62 g Cukor 0.00 g Só 3.45 g

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00053) Hal,őszibarac k,alma,olajos mag men	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes bulgur																																																																																																																							
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 608.70 Kcal / 2,544.37 KJ	Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ	Energia: 797.98 Kcal / 3,335.56 KJ	Energia: 717.36 Kcal / 2,998.56 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>29.18 g</td> <td>22.68 g</td> <td>6.43 g</td> <td>27.89 g</td> <td>44.62 g</td> <td>14.39 g</td> <td>42.67 g</td> <td>19.73 g</td> <td>3.94 g</td> <td>42.52 g</td> <td>22.09 g</td> <td>5.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>29.18 g</td> <td>22.68 g</td> <td>6.43 g</td> <td>27.89 g</td> <td>44.62 g</td> <td>14.39 g</td> <td>42.67 g</td> <td>19.73 g</td> <td>3.94 g</td> <td>42.52 g</td> <td>22.09 g</td> <td>5.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>29.18 g</td> <td>22.68 g</td> <td>6.43 g</td> <td>27.89 g</td> <td>44.62 g</td> <td>14.39 g</td> <td>42.67 g</td> <td>19.73 g</td> <td>3.94 g</td> <td>42.52 g</td> <td>22.09 g</td> <td>5.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.29 g</td> <td>17.90 g</td> <td>3.12 g</td> <td>29.18 g</td> <td>22.68 g</td> <td>6.43 g</td> <td>27.89 g</td> <td>44.62 g</td> <td>14.39 g</td> <td>42.67 g</td> <td>19.73 g</td> <td>3.94 g</td> <td>42.52 g</td> <td>22.09 g</td> <td>5.22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
32.29 g	17.90 g	3.12 g	29.18 g	22.68 g	6.43 g	27.89 g	44.62 g	14.39 g	42.67 g	19.73 g	3.94 g	42.52 g	22.09 g	5.22 g																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>71.17 g</td> <td>0.60 g</td> <td>3.92 g</td> <td>81.89 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.61 g</td> <td>112.45 g</td> <td>7.19 g</td> <td>4.32 g</td> <td>91.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>71.17 g</td> <td>0.60 g</td> <td>3.92 g</td> <td>81.89 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.61 g</td> <td>112.45 g</td> <td>7.19 g</td> <td>4.32 g</td> <td>91.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>71.17 g</td> <td>0.60 g</td> <td>3.92 g</td> <td>81.89 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.61 g</td> <td>112.45 g</td> <td>7.19 g</td> <td>4.32 g</td> <td>91.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.54 g</td> <td>71.17 g</td> <td>0.60 g</td> <td>3.92 g</td> <td>81.89 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.61 g</td> <td>112.45 g</td> <td>7.19 g</td> <td>4.32 g</td> <td>91.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
97.10 g	0.00 g	4.54 g	71.17 g	0.60 g	3.92 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	112.45 g	7.19 g	4.32 g	91.80 g	0.00 g	3.55 g																																																																																																															
																																																																																																																													



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm. fokhment, Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány fokh., Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás tej-és fokhagymam., Petrezselymes bulgur										
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 714.37 Kcal / 2,986.07 KJ	Energia: 854.54 Kcal / 3,571.98 KJ	Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ	Energia: 622.85 Kcal / 2,603.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.73 g	33.96 g	6.38 g	27.52 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.45 g	1.80 g	2.81 g	93.65 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g		





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves tojásmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.29 g	17.90 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.95 g	18.70 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.10 g	0.00 g	4.54 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	114.89 g	7.99 g	4.36 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		
















Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Zöldbableves, Bolognai spagetti tej-, tojásment, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur										
		Energia: 721.06 Kcal / 3,014.03 KJ	Energia: 715.71 Kcal / 2,991.67 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 782.56 Kcal / 3,271.10 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.76 g	18.07 g	3.12 g	28.80 g	33.96 g	6.38 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	40.57 g	18.60 g	3.17 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.89 g	0.00 g	2.57 g	72.71 g	1.80 g	3.89 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	113.41 g	7.99 g	4.34 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		









Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Ebéd	Zöldbableves , Sajtos-tejfölös tészta 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tört burgonya 50 CH	Zellerkrémleves , Borsos tokány, Párolt rizs 50 CH	Tarhonyaleves tojásmentes, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 50 CH, Párolt vegyes zöldköret 50 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 50 CH										
		Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 Kj	Energia: 663.08 Kcal / 2,771.67 Kj	Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 Kj	Energia: 487.30 Kcal / 2,036.91 Kj	Energia: 493.20 Kcal / 2,061.58 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.05 g	16.14 g	5.54 g	27.85 g	38.06 g	7.05 g	24.41 g	41.04 g	13.78 g	27.95 g	18.29 g	3.64 g	30.06 g	20.29 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.17 g	0.00 g	5.21 g	51.53 g	0.60 g	5.57 g	49.68 g	0.00 g	4.80 g	51.45 g	0.00 g	4.56 g	49.83 g	0.00 g	2.94 g		
		 	 	 		   										

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás,szójamentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti GM, TM, TOM, Alma			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM			Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs			Tarhonyaleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Natúr csirkemell, Körte			Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes rizs		
		Energia: 672.98 Kcal / 2,813.06 Kj			Energia: 737.51 Kcal / 3,082.79 Kj			Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 Kj			Energia: 735.86 Kcal / 3,075.89 Kj			Energia: 667.78 Kcal / 2,791.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.64 g	13.50 g	2.75 g	29.38 g	34.93 g	6.71 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	33.23 g	18.16 g	3.11 g	31.96 g	20.06 g	1.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.34 g	0.00 g	3.64 g	75.20 g	0.60 g	3.25 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	109.84 g	7.21 g	4.17 g	90.99 g	0.00 g	3.15 g		

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Bolognai penne GM, cukorm, Alma	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM	Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Natúr csirkemell, Körte	Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes rizs										
		Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ	Energia: 737.51 Kcal / 3,082.79 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 735.86 Kcal / 3,075.89 KJ	Energia: 667.78 Kcal / 2,791.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.57 g	18.23 g	3.26 g	29.38 g	34.93 g	6.71 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	33.23 g	18.16 g	3.11 g	31.96 g	20.06 g	1.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.39 g	0.00 g	4.63 g	75.20 g	0.60 g	3.25 g	94.12 g	0.60 g	5.42 g	109.84 g	7.21 g	4.17 g	90.99 g	0.00 g	3.15 g		
		 	 									 				

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető