











### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00010)</b> <b>Tej-,tojás- és</b> <b>ol.mag,egyéb</b> <b>mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejrmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körtelevés, tejrmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 888.53 Kcal / 3,714.06 Kj	Energia: 874.71 Kcal / 3,656.29 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	40.93 g	35.58 g	10.22 g	37.15 g	26.25 g	5.06 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	43.80 g	29.77 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	98.64 g	0.00 g	5.98 g	120.33 g	29.31 g	3.71 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	124.32 g	10.01 g	3.09 g		
																














Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 Kj	Energia: 879.06 Kcal / 3,674.47 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsír 3.60 g	Fehérje 44.82 g Zsír 43.46 g T.Zsír 11.68 g	Fehérje 37.12 g Zsír 26.22 g T.Zsír 5.05 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsír 5.64 g	Fehérje 43.80 g Zsír 29.77 g T.Zsír 5.38 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 84.71 g Cukor 0.00 g Só 6.18 g	Szénhidrát 121.74 g Cukor 29.31 g Só 3.71 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 124.32 g Cukor 10.01 g Só 3.09 g
						






Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00012) Tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. pragulev. GM, TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka			Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Narancsos körteleves, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma			Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves, Dubarry csirkemell, Petrezselymes rizs, Szilva		
		Energia: 669.43 Kcal / 2,798.22 KJ			Energia: 889.08 Kcal / 3,716.35 KJ			Energia: 912.12 Kcal / 3,812.66 KJ			Energia: 773.14 Kcal / 3,231.73 KJ			Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.75 g	19.21 g	3.27 g	39.44 g	38.23 g	11.75 g	40.16 g	27.46 g	5.78 g	40.36 g	32.57 g	7.03 g	50.31 g	35.47 g	8.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.92 g	0.00 g	6.29 g	94.31 g	0.00 g	3.55 g	123.92 g	28.71 g	3.83 g	79.37 g	0.00 g	4.79 g	126.71 g	9.99 g	3.59 g		






### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00013)</b> <b>Tojás-,</b> <b>mogyoró-,</b> <b>szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves zellermentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér, Tökfőzelék	Narancsos körtelevés, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves zellermentes, Dubarry csirkemell, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 679.50 Kcal / 2,840.31 KJ	Energia: 808.14 Kcal / 3,378.03 KJ	Energia: 849.50 Kcal / 3,550.91 KJ	Energia: 773.14 Kcal / 3,231.73 KJ	Energia: 1,024.14 Kcal / 4,280.91 KJ										
		Fehérje 27.81 g	Zsír 19.34 g	T.Zsír 3.29 g	Fehérje 32.27 g	Zsír 33.33 g	T.Zsír 11.18 g	Fehérje 39.44 g	Zsír 26.74 g	T.Zsír 5.78 g	Fehérje 40.36 g	Zsír 32.57 g	T.Zsír 7.03 g	Fehérje 50.00 g	Zsír 35.43 g	T.Zsír 8.96 g
		Szénhidrát 97.18 g	Cukor 0.80 g	Só 6.27 g	Szénhidrát 92.10 g	Cukor 5.00 g	Só 3.35 g	Szénhidrát 111.32 g	Cukor 28.71 g	Só 3.81 g	Szénhidrát 79.37 g	Cukor 0.00 g	Só 4.79 g	Szénhidrát 125.79 g	Cukor 9.99 g	Só 3.56 g
				 		   		   		 						

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00014) Tojás- és banánmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 693.67 Kcal / 2,899.54 Kj	Energia: 889.08 Kcal / 3,716.35 Kj	Energia: 849.50 Kcal / 3,550.91 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 Kj
		Fehérje 29.64 g Zsír 18.61 g T.Zsír 3.15 g	Fehérje 39.44 g Zsír 38.23 g T.Zsír 11.75 g	Fehérje 39.44 g Zsír 26.74 g T.Zsír 5.78 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsír 5.64 g	Fehérje 50.31 g Zsír 35.47 g T.Zsír 8.96 g
		Szénhidrát 100.43 g Cukor 0.80 g Só 6.32 g	Szénhidrát 94.31 g Cukor 0.00 g Só 3.55 g	Szénhidrát 111.32 g Cukor 28.71 g Só 3.81 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 126.71 g Cukor 9.99 g Só 3.59 g
						






### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM, Alma	Daragaluska leves, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 Kj	Energia: 743.50 Kcal / 3,107.83 Kj	Energia: 701.22 Kcal / 2,931.10 Kj	Energia: 888.23 Kcal / 3,712.80 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	44.82 g	43.46 g	11.68 g	40.50 g	26.15 g	5.04 g	38.92 g	30.89 g	5.89 g	47.59 g	30.41 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	84.71 g	0.00 g	6.18 g	85.35 g	0.00 g	5.66 g	66.70 g	0.00 g	4.79 g	106.34 g	0.02 g	2.69 g		
																

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00016)</b> <b>Tejmentes,</b> <b>fruktószegén</b> <b>y</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Szárazbabfőzelék tejmentes, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 Kj	Energia: 680.88 Kcal / 2,846.08 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 828.02 Kcal / 3,461.12 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	44.82 g	43.46 g	11.68 g	39.78 g	25.43 g	5.04 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	46.89 g	30.24 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	84.71 g	0.00 g	6.18 g	72.75 g	0.00 g	5.64 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	93.24 g	0.02 g	2.68 g		

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00017) Tej, szója, ol.mag mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves TM borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 682.28 Kcal / 2,851.93 KJ	Energia: 794.90 Kcal / 3,322.68 KJ	Energia: 879.06 Kcal / 3,674.47 KJ	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 KJ	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 KJ										
		Fehérje 27.94 g	Zsír 19.37 g	T.Zsír 3.29 g	Fehérje 35.32 g	Zsír 37.91 g	T.Zsír 10.79 g	Fehérje 37.12 g	Zsír 26.22 g	T.Zsír 5.05 g	Fehérje 37.86 g	Zsír 29.93 g	T.Zsír 5.64 g	Fehérje 43.80 g	Zsír 29.77 g	T.Zsír 5.38 g
		Szénhidrát 97.63 g	Cukor 0.80 g	Só 6.28 g	Szénhidrát 76.88 g	Cukor 5.00 g	Só 4.88 g	Szénhidrát 121.74 g	Cukor 29.31 g	Só 3.71 g	Szénhidrát 70.95 g	Cukor 0.00 g	Só 4.76 g	Szénhidrát 124.32 g	Cukor 10.01 g	Só 3.09 g
																








### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00018)</b> <b>Tej-,tojás-,hüv</b> <b>elyesmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves TM, borsóm, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körtelevés, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 673.92 Kcal / 2,816.99 Kj	Energia: 769.74 Kcal / 3,217.51 Kj	Energia: 874.71 Kcal / 3,656.29 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.87 g	19.18 g	3.27 g	31.43 g	30.03 g	9.33 g	37.15 g	26.25 g	5.06 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	43.80 g	29.77 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.06 g	0.00 g	6.28 g	90.81 g	5.00 g	4.68 g	120.33 g	29.31 g	3.71 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	124.32 g	10.01 g	3.09 g		
																









Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00019) Tej- és halmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejrmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves tejrmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 Kj	Energia: 879.06 Kcal / 3,674.47 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsírsv 3.60 g	Fehérje 44.82 g Zsír 43.46 g T.Zsírsv 11.68 g	Fehérje 37.12 g Zsír 26.22 g T.Zsírsv 5.05 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsírsv 5.64 g	Fehérje 43.80 g Zsír 29.77 g T.Zsírsv 5.38 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 84.71 g Cukor 0.00 g Só 6.18 g	Szénhidrát 121.74 g Cukor 29.31 g Só 3.71 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 124.32 g Cukor 10.01 g Só 3.09 g
						













Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Babfőzelék GM, Gluténmentes kenyér	Narancsos körteleves GM, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM, Dubarry csirkemell GM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 808.41 Kcal / 3,379.15 Kj	Energia: 841.11 Kcal / 3,515.84 Kj	Energia: 953.29 Kcal / 3,984.75 Kj	Energia: 721.57 Kcal / 3,016.16 Kj	Energia: 920.98 Kcal / 3,849.70 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.72 g	22.66 g	4.83 g	37.67 g	46.73 g	13.18 g	37.35 g	25.18 g	5.11 g	36.25 g	34.79 g	7.27 g	40.07 g	31.15 g	9.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.67 g	0.00 g	6.43 g	66.18 g	0.99 g	3.27 g	141.82 g	38.70 g	2.17 g	65.19 g	1.32 g	3.74 g	119.66 g	9.99 g	1.83 g		
																

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00021)</b> <b>Glut,tej,toj,sze</b> <b>z,mogy,mézm</b> <b>entes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. pragulev. GM,TM, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemegeuborka			Gyümölcsle , Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Narancsos körteleves GM, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma			Daragaluska leves GM, TOM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves GM, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs, Szilva		
		Energia: 769.18 Kcal / 3,215.17 Kj			Energia: 854.90 Kcal / 3,573.48 Kj			Energia: 915.88 Kcal / 3,828.38 Kj			Energia: 699.58 Kcal / 2,924.24 Kj			Energia: 821.67 Kcal / 3,434.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.07 g	20.18 g	3.44 g	36.63 g	36.74 g	10.19 g	34.35 g	23.97 g	4.40 g	34.77 g	31.55 g	5.68 g	33.66 g	24.93 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.13 g	0.00 g	6.40 g	91.63 g	1.32 g	5.99 g	138.23 g	39.30 g	2.05 g	68.47 g	1.32 g	3.69 g	115.37 g	10.01 g	2.57 g		
						 			 			 				






Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00022) Glutén- és tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Gluténmentes kenyér	Narancsos körteleves GM, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM, cukormentes, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 766.34 Kcal / 3,203.30 KJ	Energia: 768.86 Kcal / 3,213.83 KJ	Energia: 915.88 Kcal / 3,828.38 KJ	Energia: 692.77 Kcal / 2,895.78 KJ	Energia: 781.52 Kcal / 3,266.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.26 g	20.06 g	3.44 g	39.65 g	43.61 g	11.75 g	34.35 g	23.97 g	4.40 g	35.62 g	32.31 g	5.88 g	33.66 g	24.93 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.51 g	0.00 g	6.40 g	71.38 g	0.89 g	6.13 g	138.23 g	39.30 g	2.05 g	64.22 g	1.32 g	3.71 g	105.38 g	0.02 g	2.57 g		
		 	 	 	  	  										






Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00023)</b> <b>Glutén-, tej-,  cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. pulykaraguleves GM TM borsóm, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Gluténmentes kenyér	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Mustáros sertésszelet, PetreZselymes burgonya, Uborkasaláta CM, Alma	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM, tejmentes	Gombaleves GM , Dubarry csirkemell GM, TM, PetreZselymes rizs, Szilva										
		Energia: 773.91 Kcal / 3,234.94 KJ	Energia: 840.56 Kcal / 3,513.54 KJ	Energia: 694.38 Kcal / 2,902.51 KJ	Energia: 450.87 Kcal / 1,884.64 KJ	Energia: 753.94 Kcal / 3,151.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.98 g	21.12 g	3.77 g	39.16 g	44.08 g	11.65 g	36.13 g	23.75 g	4.39 g	25.42 g	21.89 g	4.20 g	37.84 g	23.57 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.32 g	0.80 g	6.41 g	70.52 g	0.99 g	6.09 g	82.89 g	0.00 g	5.48 g	38.04 g	0.00 g	2.40 g	97.89 g	0.02 g	2.66 g		

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00024)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>35 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Gránátos kocka GM 35 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Tökfőzelék GM 35 CH	BrokkolikréMLEVES GM burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM 35 CH	Gombaleves GM, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 35 CH
		Energia: 343.87 Kcal / 1,437.38 KJ	Energia: 595.29 Kcal / 2,488.31 KJ	Energia: 475.91 Kcal / 1,989.30 KJ	Energia: 455.27 Kcal / 1,903.03 KJ	Energia: 448.40 Kcal / 1,874.31 KJ
		Fehérje 16.15 g Zsír 14.39 g T.Zsír 3.96 g	Fehérje 25.65 g Zsír 38.91 g T.Zsír 12.06 g	Fehérje 30.75 g Zsír 23.73 g T.Zsír 6.54 g	Fehérje 25.50 g Zsír 23.61 g T.Zsír 5.18 g	Fehérje 31.01 g Zsír 19.48 g T.Zsír 3.44 g
		Szénhidrát 36.56 g Cukor 0.00 g Só 3.90 g	Szénhidrát 34.71 g Cukor 0.00 g Só 4.02 g	Szénhidrát 34.56 g Cukor 0.00 g Só 4.50 g	Szénhidrát 35.19 g Cukor 0.00 g Só 2.42 g	Szénhidrát 37.75 g Cukor 0.02 g Só 1.95 g
						

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00025)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>50 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Gránátos kocka GM 50 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Tökfőzelék GM 50 CH	BrokkolikréMLEves GM burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM 50 CH	Gombaleves GM, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 50 CH										
		Energia: 428.36 Kcal / 1,790.54 Kj	Energia: 702.12 Kcal / 2,934.86 Kj	Energia: 531.87 Kcal / 2,223.22 Kj	Energia: 751.65 Kcal / 3,141.90 Kj	Energia: 514.04 Kcal / 2,148.69 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.32 g	15.99 g	4.13 g	29.85 g	40.95 g	12.80 g	33.03 g	21.96 g	4.32 g	43.17 g	42.33 g	9.36 g	32.71 g	20.54 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.56 g	0.00 g	4.02 g	52.39 g	0.00 g	4.70 g	50.43 g	0.40 g	6.39 g	49.11 g	0.00 g	4.26 g	50.30 g	0.02 g	2.19 g		
																



Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00026)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>45 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Gránátos kocka GM 45 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Tökfőzelék GM 45 CH	BrokkolikréMLEves GM burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM 45 CH	Gombaleves GM, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 45 CH
		Energia: 400.20 Kcal / 1,672.84 Kj	Energia: 662.06 Kcal / 2,767.41 Kj	Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 Kj	Energia: 702.25 Kcal / 2,935.41 Kj	Energia: 497.63 Kcal / 2,080.09 Kj
		Fehérje 16.93 g Zsír 15.46 g T.Zsírsv 4.08 g	Fehérje 28.28 g Zsír 40.18 g T.Zsírsv 12.52 g	Fehérje 32.28 g Zsír 21.21 g T.Zsírsv 4.23 g	Fehérje 40.22 g Zsír 39.21 g T.Zsírsv 8.67 g	Fehérje 32.28 g Zsír 20.27 g T.Zsírsv 3.52 g
		Szénhidrát 47.23 g Cukor 0.00 g Só 3.98 g	Szénhidrát 45.76 g Cukor 0.00 g Só 4.44 g	Szénhidrát 45.99 g Cukor 0.40 g Só 4.80 g	Szénhidrát 46.79 g Cukor 0.00 g Só 3.95 g	Szénhidrát 47.16 g Cukor 0.02 g Só 2.13 g
						








Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00027)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>80g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, Gránátos kocka GM 80 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Tökfőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 80 CH, Uborkasaláta CM, Alma	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM 80 CH, Gluténmentes kenyér	Gombaleves GM, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 80 CH										
		Energia: 569.19 Kcal / 2,379.21 KJ	Energia: 839.90 Kcal / 3,510.78 KJ	Energia: 693.64 Kcal / 2,899.42 KJ	Energia: 808.88 Kcal / 3,381.12 KJ	Energia: 678.12 Kcal / 2,834.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.27 g	18.65 g	4.42 g	30.55 g	43.53 g	12.43 g	36.13 g	24.44 g	4.47 g	37.60 g	36.89 g	7.42 g	36.94 g	23.17 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.24 g	0.00 g	4.22 g	79.55 g	2.64 g	5.16 g	81.33 g	0.00 g	6.73 g	80.48 g	2.64 g	4.62 g	81.69 g	0.02 g	2.78 g		








### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves GM, TM, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos körteleves GM, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves GM, TOM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Gombaleves GM , Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 812.39 Kcal / 3,395.79 Kj	Energia: 854.90 Kcal / 3,573.48 Kj	Energia: 915.88 Kcal / 3,828.38 Kj	Energia: 699.58 Kcal / 2,924.24 Kj	Energia: 772.32 Kcal / 3,228.30 Kj
		Fehérje 27.87 g Zsír 20.50 g T.Zsírsv 3.49 g	Fehérje 36.63 g Zsír 36.74 g T.Zsírsv 10.19 g	Fehérje 34.35 g Zsír 23.97 g T.Zsírsv 4.40 g	Fehérje 34.77 g Zsír 31.55 g T.Zsírsv 5.68 g	Fehérje 38.29 g Zsír 25.51 g T.Zsírsv 4.09 g
		Szénhidrát 126.36 g Cukor 0.80 g Só 6.41 g	Szénhidrát 91.63 g Cukor 1.32 g Só 5.99 g	Szénhidrát 138.23 g Cukor 39.30 g Só 2.05 g	Szénhidrát 68.47 g Cukor 1.32 g Só 3.69 g	Szénhidrát 97.97 g Cukor 0.02 g Só 2.16 g
						

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00030)</b> <b>Diabetikus-70</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 70 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM, Alma	Daragaluska leves, Székelykáposzta 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 70 CH										
		Energia: 555.62 Kcal / 2,322.49 Kj	Energia: 831.80 Kcal / 3,476.92 Kj	Energia: 675.46 Kcal / 2,823.42 Kj	Energia: 880.69 Kcal / 3,681.28 Kj	Energia: 618.62 Kcal / 2,585.83 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	18.66 g	4.36 g	37.18 g	43.99 g	13.25 g	35.23 g	28.21 g	6.95 g	49.44 g	44.28 g	9.72 g	36.15 g	22.21 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.63 g	0.00 g	4.19 g	70.49 g	0.00 g	4.95 g	69.34 g	0.00 g	5.14 g	70.71 g	0.00 g	5.89 g	69.57 g	0.02 g	2.54 g		

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 60 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 60 CH	Brokkolikrémleves burgonyam, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves, Székelykáposzta 60 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 60 CH										
		Energia: 510.50 Kcal / 2,133.89 Kj	Energia: 784.46 Kcal / 3,279.04 Kj	Energia: 640.44 Kcal / 2,677.04 Kj	Energia: 658.03 Kcal / 2,750.57 Kj	Energia: 569.39 Kcal / 2,380.05 Kj										
		Fehérje 23.97 g	Zsír 17.69 g	T.Zsír 4.26 g	Fehérje 35.33 g	Zsír 43.75 g	T.Zsír 13.24 g	Fehérje 35.26 g	Zsír 28.28 g	T.Zsír 7.06 g	Fehérje 36.06 g	Zsír 30.23 g	T.Zsír 6.58 g	Fehérje 34.88 g	Zsír 21.42 g	T.Zsír 3.64 g
		Szénhidrát 62.85 g	Cukor 0.00 g	Só 4.12 g	Szénhidrát 61.11 g	Cukor 0.00 g	Só 4.76 g	Szénhidrát 61.17 g	Cukor 0.00 g	Só 5.25 g	Szénhidrát 60.32 g	Cukor 0.00 g	Só 4.51 g	Szénhidrát 60.15 g	Cukor 0.02 g	Só 2.36 g
																

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00032)</b> <b>Diabetikus-50</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 50 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 50 CH	Brokkolikrémleves burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves, Székelykáposzta 50 CH	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 50 CH										
		Energia: 442.82 Kcal / 1,850.99 Kj	Energia: 689.09 Kcal / 2,880.40 Kj	Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj	Energia: 761.28 Kcal / 3,182.15 Kj	Energia: 520.17 Kcal / 2,174.31 Kj										
		Fehérje 22.14 g	Zsír 16.24 g	T.Zsírsav 4.11 g	Fehérje 31.15 g	Zsír 40.19 g	T.Zsírsav 12.43 g	Fehérje 33.38 g	Zsír 26.36 g	T.Zsírsav 6.83 g	Fehérje 44.26 g	Zsír 42.23 g	T.Zsírsav 9.34 g	Fehérje 33.61 g	Zsír 20.63 g	T.Zsírsav 3.55 g
		Szénhidrát 51.17 g	Cukor 0.00 g	Só 4.02 g	Szénhidrát 49.63 g	Cukor 0.00 g	Só 4.36 g	Szénhidrát 50.09 g	Cukor 0.00 g	Só 4.93 g	Szénhidrát 50.80 g	Cukor 0.00 g	Só 5.35 g	Szénhidrát 50.73 g	Cukor 0.02 g	Só 2.19 g

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00033)</b> <b>Diabetikus-45</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 45 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 45 Ch	Brokkolikrémleves burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves, Székelykáposzta 45 CH	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 45 CH										
		Energia: 420.26 Kcal / 1,756.69 Kj	Energia: 659.63 Kcal / 2,757.25 Kj	Energia: 544.38 Kcal / 2,275.51 Kj	Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 Kj	Energia: 487.35 Kcal / 2,037.12 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.53 g	15.76 g	4.06 g	29.83 g	39.66 g	12.24 g	32.63 g	25.61 g	6.74 g	38.31 g	35.98 g	7.95 g	32.76 g	20.10 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.28 g	0.00 g	3.99 g	44.83 g	0.00 g	4.19 g	45.65 g	0.00 g	4.81 g	46.19 g	0.00 g	4.74 g	44.45 g	0.02 g	2.07 g		

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00034) Diabetikus-40 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 40 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 40 CH	Brokkolikrémleves burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves, Székelykáposzta 40 CH	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 40 CH										
		Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 Kj	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 516.99 Kcal / 2,161.02 Kj	Energia: 563.36 Kcal / 2,354.84 Kj	Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.92 g	15.27 g	4.01 g	28.52 g	39.13 g	12.06 g	31.88 g	24.86 g	6.66 g	32.36 g	29.74 g	6.55 g	32.33 g	19.83 g	3.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.39 g	0.00 g	3.95 g	40.04 g	0.00 g	4.02 g	41.21 g	0.00 g	4.68 g	41.57 g	0.00 g	4.12 g	41.31 g	0.02 g	2.01 g		








Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																								
<b>(00035)</b> <b>Diabetikus-35</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	<p>Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 35 CH, Csemegeuborka</p>	<p>Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 35 CH</p>	<p>Brokkolikrémleves burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM</p>	<p>Daragaluska leves, Székelykáposzta 35 CH</p>	<p>Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 35 CH</p>																																								
		<p>Energia: 352.58 Kcal / 1,473.78 Kj</p>	<p>Energia: 600.71 Kcal / 2,510.97 Kj</p>	<p>Energia: 473.81 Kcal / 1,980.53 Kj</p>	<p>Energia: 439.66 Kcal / 1,837.78 Kj</p>	<p>Energia: 454.53 Kcal / 1,899.94 Kj</p>																																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>19.70 g</td> <td>14.31 g</td> <td>3.92 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	19.70 g	14.31 g	3.92 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>27.20 g</td> <td>38.60 g</td> <td>11.87 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	27.20 g	38.60 g	11.87 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>30.71 g</td> <td>23.65 g</td> <td>6.49 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	30.71 g	23.65 g	6.49 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>24.92 g</td> <td>21.93 g</td> <td>4.81 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	24.92 g	21.93 g	4.81 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>31.91 g</td> <td>19.57 g</td> <td>3.44 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	31.91 g	19.57 g	3.44 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																									
		19.70 g	14.31 g	3.92 g																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
27.20 g	38.60 g	11.87 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
30.71 g	23.65 g	6.49 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
24.92 g	21.93 g	4.81 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
31.91 g	19.57 g	3.44 g																																												
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35.61 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.88 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	35.61 g	0.00 g	3.88 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.85 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	35.24 g	0.00 g	3.85 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34.27 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.97 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	34.27 g	0.00 g	5.97 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	35.80 g	0.00 g	3.36 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38.18 g</td> <td>0.02 g</td> <td>1.95 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	38.18 g	0.02 g	1.95 g												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
35.61 g	0.00 g	3.88 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
35.24 g	0.00 g	3.85 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
34.27 g	0.00 g	5.97 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
35.80 g	0.00 g	3.36 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
38.18 g	0.02 g	1.95 g																																												
																																														

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00039)</b> <b>Diabetikus (T:</b> <b>15, E: 50, U:</b> <b>15)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 50 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 50 CH	Brokkolikrémleves burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves, Székelykáposzta 50 CH	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 50 CH										
		Energia: 442.82 Kcal / 1,850.99 Kj	Energia: 689.09 Kcal / 2,880.40 Kj	Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj	Energia: 761.28 Kcal / 3,182.15 Kj	Energia: 520.17 Kcal / 2,174.31 Kj										
		Fehérje 22.14 g	Zsír 16.24 g	T.Zsír 4.11 g	Fehérje 31.15 g	Zsír 40.19 g	T.Zsír 12.43 g	Fehérje 33.38 g	Zsír 26.36 g	T.Zsír 6.83 g	Fehérje 44.26 g	Zsír 42.23 g	T.Zsír 9.34 g	Fehérje 33.61 g	Zsír 20.63 g	T.Zsír 3.55 g
		Szénhidrát 51.17 g	Cukor 0.00 g	Só 4.02 g	Szénhidrát 49.63 g	Cukor 0.00 g	Só 4.36 g	Szénhidrát 50.09 g	Cukor 0.00 g	Só 4.93 g	Szénhidrát 50.80 g	Cukor 0.00 g	Só 5.35 g	Szénhidrát 50.73 g	Cukor 0.02 g	Só 2.19 g

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
<b>(00040)</b> <b>Fruktózszege</b> <b>ny</b>	<b>Ebéd</b>	<p>Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka</p>	<p>Csurgatott tojásleves, Szárzababfőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Brokkolikrémleves , Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM</p>	<p>Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell, Petrezselymes rizs</p>																																																																																																																							
		<p>Energia: 693.67 Kcal / 2,899.54 KJ</p>	<p>Energia: 914.24 Kcal / 3,821.52 KJ</p>	<p>Energia: 684.45 Kcal / 2,861.00 KJ</p>	<p>Energia: 768.97 Kcal / 3,214.29 KJ</p>	<p>Energia: 915.39 Kcal / 3,826.33 KJ</p>																																																																																																																							
		<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>29.64 g</td> <td>18.61 g</td> <td>3.15 g</td> <td>43.33 g</td> <td>46.11 g</td> <td>13.21 g</td> <td>35.86 g</td> <td>27.55 g</td> <td>6.91 g</td> <td>41.42 g</td> <td>33.53 g</td> <td>7.28 g</td> <td>53.40 g</td> <td>35.94 g</td> <td>9.09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 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>29.64 g</td> <td>18.61 g</td> <td>3.15 g</td> <td>43.33 g</td> <td>46.11 g</td> <td>13.21 g</td> <td>35.86 g</td> <td>27.55 g</td> <td>6.91 g</td> <td>41.42 g</td> <td>33.53 g</td> <td>7.28 g</td> <td>53.40 g</td> <td>35.94 g</td> <td>9.09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 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>29.64 g</td> <td>18.61 g</td> <td>3.15 g</td> <td>43.33 g</td> <td>46.11 g</td> <td>13.21 g</td> <td>35.86 g</td> <td>27.55 g</td> <td>6.91 g</td> <td>41.42 g</td> <td>33.53 g</td> <td>7.28 g</td> <td>53.40 g</td> <td>35.94 g</td> <td>9.09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 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>29.64 g</td> <td>18.61 g</td> <td>3.15 g</td> <td>43.33 g</td> <td>46.11 g</td> <td>13.21 g</td> <td>35.86 g</td> <td>27.55 g</td> <td>6.91 g</td> <td>41.42 g</td> <td>33.53 g</td> <td>7.28 g</td> <td>53.40 g</td> <td>35.94 g</td> <td>9.09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	35.86 g	27.55 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	53.40 g	35.94 g	9.09 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>100.43 g</td> <td>0.80 g</td> <td>6.32 g</td> <td>80.38 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.75 g</td> <td>72.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.47 g</td> <td>75.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.82 g</td> <td>95.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.18 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 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>100.43 g</td> <td>0.80 g</td> <td>6.32 g</td> <td>80.38 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.75 g</td> <td>72.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.47 g</td> <td>75.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.82 g</td> <td>95.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.18 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 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>100.43 g</td> <td>0.80 g</td> <td>6.32 g</td> <td>80.38 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.75 g</td> <td>72.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.47 g</td> <td>75.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.82 g</td> <td>95.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.18 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 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>100.43 g</td> <td>0.80 g</td> <td>6.32 g</td> <td>80.38 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.75 g</td> <td>72.78 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.47 g</td> <td>75.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.82 g</td> <td>95.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.18 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	72.78 g	0.00 g	5.47 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	95.63 g	0.00 g	3.18 g																																																																																																															
																																																																																																																													
																																																																																																																													








### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Szárzababfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves , Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM, Alma	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 693.67 Kcal / 2,899.54 KJ	Energia: 914.24 Kcal / 3,821.52 KJ	Energia: 747.07 Kcal / 3,122.75 KJ	Energia: 768.97 Kcal / 3,214.29 KJ	Energia: 975.60 Kcal / 4,078.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.64 g	18.61 g	3.15 g	43.33 g	46.11 g	13.21 g	36.58 g	28.27 g	6.91 g	41.42 g	33.53 g	7.28 g	54.10 g	36.11 g	9.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.43 g	0.80 g	6.32 g	80.38 g	0.00 g	3.75 g	85.38 g	0.00 g	5.49 g	75.12 g	0.00 g	4.82 g	108.73 g	0.00 g	3.19 g		












### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00042)</b> <b>Szója,ol.mag,</b> <b>hüvelyes,egy</b> <b>ébmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 693.67 Kcal / 2,899.54 Kj	Energia: 833.30 Kcal / 3,483.19 Kj	Energia: 879.06 Kcal / 3,674.47 Kj	Energia: 773.14 Kcal / 3,231.73 Kj	Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 29.64 g    18.61 g    3.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 36.16 g    41.21 g    12.64 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 37.12 g    26.22 g    5.05 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 40.36 g    32.57 g    7.03 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 50.31 g    35.47 g    8.96 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 100.43 g    0.80 g    6.32 g	Szénhidrát    Cukor    Só 78.17 g    5.00 g    4.92 g	Szénhidrát    Cukor    Só 121.74 g    29.31 g    3.71 g	Szénhidrát    Cukor    Só 79.37 g    0.00 g    4.79 g	Szénhidrát    Cukor    Só 126.71 g    9.99 g    3.59 g
						






### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00043) Tej, tojás, őszibarack, alma</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejrmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves, tejrmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Kivi	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 888.53 Kcal / 3,714.06 Kj	Energia: 903.44 Kcal / 3,776.38 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	40.93 g	35.58 g	10.22 g	37.93 g	26.43 g	5.06 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	43.80 g	29.77 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	98.64 g	0.00 g	5.98 g	124.68 g	29.31 g	3.71 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	124.32 g	10.01 g	3.09 g		
																

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejrmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körtelevés, tejrmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 888.53 Kcal / 3,714.06 Kj	Energia: 874.71 Kcal / 3,656.29 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 905.81 Kcal / 3,786.29 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	40.93 g	35.58 g	10.22 g	37.15 g	26.25 g	5.06 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	47.81 g	32.31 g	5.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	98.64 g	0.00 g	5.98 g	120.33 g	29.31 g	3.71 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	106.38 g	0.02 g	2.69 g		
				  	  	 										

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék TM, fokhagymamentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körtelevés, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 887.19 Kcal / 3,708.45 Kj	Energia: 812.09 Kcal / 3,394.54 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsírsav 3.60 g	Fehérje 40.87 g Zsír 35.58 g T.Zsírsav 10.22 g	Fehérje 36.43 g Zsír 25.53 g T.Zsírsav 5.06 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsírsav 5.64 g	Fehérje 43.80 g Zsír 29.77 g T.Zsírsav 5.38 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 98.38 g Cukor 0.00 g Só 5.98 g	Szénhidrát 107.73 g Cukor 29.31 g Só 3.69 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 124.32 g Cukor 10.01 g Só 3.09 g
						








### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00046)</b> <b>Tej-,tojás-,mo</b> <b>gyoró,szója</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körtelevés, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 769.74 Kcal / 3,217.51 Kj	Energia: 812.09 Kcal / 3,394.54 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsírsv 3.60 g	Fehérje 31.43 g Zsír 30.03 g T.Zsírsv 9.33 g	Fehérje 36.43 g Zsír 25.53 g T.Zsírsv 5.06 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsírsv 5.64 g	Fehérje 43.80 g Zsír 29.77 g T.Zsírsv 5.38 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 90.81 g Cukor 5.00 g Só 4.68 g	Szénhidrát 107.73 g Cukor 29.31 g Só 3.69 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 124.32 g Cukor 10.01 g Só 3.09 g
						






### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00047)</b> <b>Tej-,tojás-,roz</b> <b>s-és</b> <b>kukoricament</b> <b>es</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejrmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körtelevés, tejrmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejrmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 888.53 Kcal / 3,714.06 Kj	Energia: 812.09 Kcal / 3,394.54 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	40.93 g	35.58 g	10.22 g	36.43 g	25.53 g	5.06 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	43.80 g	29.77 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	98.64 g	0.00 g	5.98 g	107.73 g	29.31 g	3.69 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	124.32 g	10.01 g	3.09 g		
																

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00048) Tej- és tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 888.53 Kcal / 3,714.06 Kj	Energia: 879.06 Kcal / 3,674.47 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsírsv 3.60 g	Fehérje 40.93 g Zsír 35.58 g T.Zsírsv 10.22 g	Fehérje 37.12 g Zsír 26.22 g T.Zsírsv 5.05 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsírsv 5.64 g	Fehérje 43.80 g Zsír 29.77 g T.Zsírsv 5.38 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 98.64 g Cukor 0.00 g Só 5.98 g	Szénhidrát 121.74 g Cukor 29.31 g Só 3.71 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 124.32 g Cukor 10.01 g Só 3.09 g
						

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00049)</b> <b>Tej-,tojás-,szó</b> <b>ja-,ol.mag,kak</b> <b>aómen</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körtelevés, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 769.74 Kcal / 3,217.51 Kj	Energia: 874.71 Kcal / 3,656.29 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 30.01 g    20.32 g    3.60 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 31.43 g    30.03 g    9.33 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 37.15 g    26.25 g    5.06 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 37.86 g    29.93 g    5.64 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 43.80 g    29.77 g    5.38 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 97.72 g    0.80 g    6.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 90.81 g    5.00 g    4.68 g	Szénhidrát    Cukor    Só 120.33 g    29.31 g    3.71 g	Szénhidrát    Cukor    Só 70.95 g    0.00 g    4.76 g	Szénhidrát    Cukor    Só 124.32 g    10.01 g    3.09 g
						



Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00050)</b> <b>Tej,toj,citr-,</b> <b>méz-,apr.mag</b> <b>v.gyüm</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 888.53 Kcal / 3,714.06 Kj	Energia: 826.73 Kcal / 3,455.73 Kj	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj	Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsír 3.60 g	Fehérje 40.93 g Zsír 35.58 g T.Zsír 10.22 g	Fehérje 41.75 g Zsír 26.42 g T.Zsír 5.05 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsír 5.64 g	Fehérje 43.80 g Zsír 29.77 g T.Zsír 5.38 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 98.64 g Cukor 0.00 g Só 5.98 g	Szénhidrát 103.72 g Cukor 10.39 g Só 4.21 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 124.32 g Cukor 10.01 g Só 3.09 g





## Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00052)</b> <b>Tej, szója, frukt</b> <b>őzmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka			Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Brokkolikrémleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM			Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj			Energia: 774.82 Kcal / 3,238.75 Kj			Energia: 680.88 Kcal / 2,846.08 Kj			Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj			Energia: 828.02 Kcal / 3,461.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	35.32 g	37.91 g	10.79 g	39.78 g	25.43 g	5.04 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	46.89 g	30.24 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	71.89 g	0.00 g	4.88 g	72.75 g	0.00 g	5.64 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	93.24 g	0.02 g	2.68 g		





### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>(00053)</b> <b>Hal,őszibarac</b> <b>k,alma,olajos</b> <b>mag men</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésraguleves , Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Szárazbabfőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Kivi	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell, Petrezselymes rizs, Szilva	
		Energia: 693.67 Kcal / 2,899.54 KJ	Energia: 914.24 Kcal / 3,821.52 KJ	Energia: 940.85 Kcal / 3,932.75 KJ	Energia: 768.97 Kcal / 3,214.29 KJ	Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 KJ	
		Fehérje 29.64 g    Zsír 18.61 g    T.Zsírsav 3.15 g Szénhidrát 100.43 g    Cukor 0.80 g    Só 6.32 g	Fehérje 43.33 g    Zsír 46.11 g    T.Zsírsav 13.21 g Szénhidrát 80.38 g    Cukor 0.00 g    Só 3.75 g	Fehérje 40.94 g    Zsír 27.64 g    T.Zsírsav 5.78 g Szénhidrát 128.27 g    Cukor 28.71 g    Só 3.83 g	Fehérje 41.42 g    Zsír 33.53 g    T.Zsírsav 7.28 g Szénhidrát 75.12 g    Cukor 0.00 g    Só 4.82 g	Fehérje 50.31 g    Zsír 35.47 g    T.Zsírsav 8.96 g Szénhidrát 126.71 g    Cukor 9.99 g    Só 3.59 g	





## Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00054)</b> <b>Tej-,toj-,pálma</b> <b>olaj-,olajosm.</b> <b>ment.</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka			Gyümölcsle , Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Narancsos körtelevés, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma			Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva		
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj			Energia: 888.53 Kcal / 3,714.06 Kj			Energia: 874.71 Kcal / 3,656.29 Kj			Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 Kj			Energia: 942.50 Kcal / 3,939.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.01 g	20.32 g	3.60 g	40.93 g	35.58 g	10.22 g	37.15 g	26.25 g	5.06 g	37.86 g	29.93 g	5.64 g	43.80 g	29.77 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.72 g	0.80 g	6.30 g	98.64 g	0.00 g	5.98 g	120.33 g	29.31 g	3.71 g	70.95 g	0.00 g	4.76 g	124.32 g	10.01 g	3.09 g		










Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00055)</b> <b>Tej,olmag,szój,szől,szil,őszi bment</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér, Tökfőzelék tejmentes	Narancsos körteleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves TOM, Székelykáposzta tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Kivi
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 KJ	Energia: 794.90 Kcal / 3,322.68 KJ	Energia: 879.06 Kcal / 3,674.47 KJ	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 KJ	Energia: 973.64 Kcal / 4,069.82 KJ
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsírsvav 3.60 g	Fehérje 35.32 g Zsír 37.91 g T.Zsírsvav 10.79 g	Fehérje 37.12 g Zsír 26.22 g T.Zsírsvav 5.05 g	Fehérje 37.86 g Zsír 29.93 g T.Zsírsvav 5.64 g	Fehérje 44.60 g Zsír 30.50 g T.Zsírsvav 5.38 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 76.88 g Cukor 5.00 g Só 4.88 g	Szénhidrát 121.74 g Cukor 29.31 g Só 3.71 g	Szénhidrát 70.95 g Cukor 0.00 g Só 4.76 g	Szénhidrát 128.17 g Cukor 10.01 g Só 3.10 g










### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00102) Tej- és olajos mag- mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Szárazbabfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos körteleves tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves, Székelykáposzta_vega, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Dubarry csirkemell TM, Petrezselymes rizs, Szilva
		Energia: 699.54 Kcal / 2,924.08 Kj	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 Kj	Energia: 879.06 Kcal / 3,674.47 Kj	Energia: 402.63 Kcal / 1,682.99 Kj	Energia: 944.66 Kcal / 3,948.68 Kj
		Fehérje 30.01 g Zsír 20.32 g T.Zsír 3.60 g	Fehérje 44.82 g Zsír 43.46 g T.Zsír 11.68 g	Fehérje 37.12 g Zsír 26.22 g T.Zsír 5.05 g	Fehérje 13.65 g Zsír 12.76 g T.Zsír 2.70 g	Fehérje 45.01 g Zsír 31.24 g T.Zsír 5.53 g
		Szénhidrát 97.72 g Cukor 0.80 g Só 6.30 g	Szénhidrát 84.71 g Cukor 0.00 g Só 6.18 g	Szénhidrát 121.74 g Cukor 29.31 g Só 3.71 g	Szénhidrát 58.41 g Cukor 0.00 g Só 6.35 g	Szénhidrát 120.28 g Cukor 0.02 g Só 2.05 g
						












Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00131) Diabetikus (T:30, E:50)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Gránátos kocka 50 CH, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves, Sült debreceni, Tökfőzelék diab 50 CH	Brokkolikrémleves burgonyam., Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Daragaluska leves, Székelykáposzta 50 CH	Magyaros gombaleves, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs 50 CH										
		Energia: 442.82 Kcal / 1,850.99 Kj	Energia: 689.09 Kcal / 2,880.40 Kj	Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj	Energia: 761.28 Kcal / 3,182.15 Kj	Energia: 520.17 Kcal / 2,174.31 Kj										
		Fehérje 22.14 g	Zsír 16.24 g	T.Zsír 4.11 g	Fehérje 31.15 g	Zsír 40.19 g	T.Zsír 12.43 g	Fehérje 33.38 g	Zsír 26.36 g	T.Zsír 6.83 g	Fehérje 44.26 g	Zsír 42.23 g	T.Zsír 9.34 g	Fehérje 33.61 g	Zsír 20.63 g	T.Zsír 3.55 g
		Szénhidrát 51.17 g	Cukor 0.00 g	Só 4.02 g	Szénhidrát 49.63 g	Cukor 0.00 g	Só 4.36 g	Szénhidrát 50.09 g	Cukor 0.00 g	Só 4.93 g	Szénhidrát 50.80 g	Cukor 0.00 g	Só 5.35 g	Szénhidrát 50.73 g	Cukor 0.02 g	Só 2.19 g

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00200)</b> <b>Glutén,tej,tojás,szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. pragulev. GM, TM borsómentes, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemegeuborka	Gyümölcsle , Sült debreceni, Tökfőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér	Narancsos körteleves GM, tejmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves GM, TOM, Székelykáposzta GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 750.87 Kcal / 3,138.64 KJ	Energia: 761.45 Kcal / 3,182.86 KJ	Energia: 915.88 Kcal / 3,828.38 KJ	Energia: 699.58 Kcal / 2,924.24 KJ	Energia: 839.17 Kcal / 3,507.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.05 g	20.25 g	3.46 g	27.32 g	34.45 g	11.15 g	34.35 g	23.97 g	4.40 g	34.77 g	31.55 g	5.68 g	34.60 g	25.23 g	4.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.51 g	0.80 g	6.39 g	82.58 g	1.32 g	4.73 g	138.23 g	39.30 g	2.05 g	68.47 g	1.32 g	3.69 g	118.09 g	10.01 g	1.50 g		
			  	 	 											

### Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00204)</b> <b>Glutén-, tej- és olajos mag mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. pragulev. GM, TM, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemegeuborka	Csurgatott tojásleves GM, Sült debreceni, Szárzababfőzelék GM, tejrmentes, Gluténmentes kenyér	Narancsos körteleves GM, tejrmentes, Mustáros sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Alma	Daragaluska leves GM, Székelykáposzta GM, tejrmentes, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM, cukormentes, Dubarry csirkemell GM, TM, Petrezselymes rizs, Szilva										
		Energia: 769.18 Kcal / 3,215.17 KJ	Energia: 840.56 Kcal / 3,513.54 KJ	Energia: 915.88 Kcal / 3,828.38 KJ	Energia: 692.77 Kcal / 2,895.78 KJ	Energia: 781.52 Kcal / 3,266.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.07 g	20.18 g	3.44 g	39.16 g	44.08 g	11.65 g	34.35 g	23.97 g	4.40 g	35.62 g	32.31 g	5.88 g	33.66 g	24.93 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.13 g	0.00 g	6.40 g	70.52 g	0.99 g	6.09 g	138.23 g	39.30 g	2.05 g	64.22 g	1.32 g	3.71 g	105.38 g	0.02 g	2.57 g		
		 		 		  		  								

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla  
dietetikus

Popovics Bálint  
élelmezésvezető