



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj			Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj			Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 824.76 Kcal / 3,447.50 KJ	Energia: 741.30 Kcal / 3,098.63 KJ	Energia: 754.66 Kcal / 3,154.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.58 g	27.70 g	8.69 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.74 g	31.53 g	7.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.76 g	0.00 g	3.42 g	100.09 g	5.00 g	2.54 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek									
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Ebéd	Brokkolikrémleves , Bolognai spagetti	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta									
		Energia: 728.50 Kcal / 3,045.13 Kj	Energia: 741.30 Kcal / 3,098.63 Kj	Energia: 754.66 Kcal / 3,154.48 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		39.78 g	25.16 g	10.46 g		29.83 g	24.24 g	7.95 g		35.74 g	31.53 g	7.63 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
84.59 g	0.00 g	6.16 g		100.09 g	5.00 g	2.54 g		99.60 g	4.00 g	5.17 g			





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 824.76 Kcal / 3,447.50 Kj			Energia: 741.30 Kcal / 3,098.63 Kj			Energia: 754.66 Kcal / 3,154.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.58 g	27.70 g	8.69 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.74 g	31.53 g	7.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.76 g	0.00 g	3.42 g	100.09 g	5.00 g	2.54 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti TM, CM			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta CM		
		Energia: 713.20 Kcal / 2,981.18 Kj			Energia: 682.82 Kcal / 2,854.19 Kj			Energia: 832.34 Kcal / 3,479.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.27 g	19.27 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.12 g	42.51 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.28 g	0.00 g	2.69 g	93.81 g	0.00 g	3.87 g	93.16 g	0.00 g	5.13 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Zöldborsóleves, Mediterrán csirkés tészta			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta CM		
		Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 Kj			Energia: 682.82 Kcal / 2,854.19 Kj			Energia: 832.34 Kcal / 3,479.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		39.96 g	14.48 g	1.49 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.12 g	42.51 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.64 g	0.00 g	1.90 g	93.81 g	0.00 g	3.87 g	93.16 g	0.00 g	5.13 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.15 g	12.34 g	2.59 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.07 g	0.00 g	4.44 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00018) Tej-,tojás-,hüvelymentes	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.15 g	12.34 g	2.59 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.07 g	0.00 g	4.44 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g		










Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti tojás, GM	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta
		Energia: 749.89 Kcal / 3,134.54 KJ	Energia: 612.25 Kcal / 2,559.21 KJ	Energia: 906.34 Kcal / 3,788.50 KJ
		Fehérje 35.14 g Zsír 27.92 g T.Zsír 8.83 g	Fehérje 22.59 g Zsír 22.27 g T.Zsír 7.17 g	Fehérje 36.37 g Zsír 45.60 g T.Zsír 9.24 g
		Szénhidrát 88.21 g Cukor 0.00 g Só 3.51 g	Szénhidrát 113.61 g Cukor 7.00 g Só 1.82 g	Szénhidrát 104.80 g Cukor 4.00 g Só 4.30 g










Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM			Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 Kj			Energia: 577.66 Kcal / 2,414.62 Kj			Energia: 871.78 Kcal / 3,644.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.83 g	19.49 g	3.47 g	21.84 g	19.02 g	5.32 g	35.61 g	42.63 g	7.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	0.00 g	2.78 g	112.98 g	7.00 g	4.55 g	103.64 g	4.00 g	4.27 g		
			 			 				



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 Kj	Energia: 580.19 Kcal / 2,425.19 Kj	Energia: 871.78 Kcal / 3,644.04 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.83 g	19.49 g	3.47 g	22.02 g	19.03 g	5.32 g	35.61 g	42.63 g	7.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	0.00 g	2.78 g	113.39 g	7.00 g	4.55 g	103.64 g	4.00 g	4.27 g		
			 	 						

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek									
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM CM TM	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, TM, CM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta CM									
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 KJ	Energia: 558.57 Kcal / 2,334.82 KJ	Energia: 854.98 Kcal / 3,573.82 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		26.83 g	19.49 g	3.47 g		21.95 g	19.02 g	5.32 g		35.48 g	42.61 g	7.56 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
87.73 g	0.00 g	2.78 g		108.14 g	2.00 g	4.54 g		98.02 g	0.00 g	4.27 g			

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00024) Gluténmentes diab.35gCH	Ebéd	Brokkolikrémleves GM burgonyam., Bolognai spagetti GM, 35 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék GM 35 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs 35 CH						
		Energia: 297.50 Kcal / 1,243.55 Kj	Energia: 399.94 Kcal / 1,671.75 Kj	Energia: 640.43 Kcal / 2,677.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.91 g	10.35 g	3.79 g	14.74 g	20.73 g	6.73 g	28.79 g	41.43 g	8.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.38 g	0.00 g	2.66 g	38.39 g	0.00 g	2.08 g	38.25 g	0.00 g	3.08 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Brokkolikrémleves GM burgonyam., Bolognai spagetti GM, 50 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék GM 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs 50 CH						
		Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 Kj	Energia: 465.48 Kcal / 1,945.71 Kj	Energia: 706.07 Kcal / 2,951.37 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.64 g	8.42 g	1.82 g	18.24 g	21.01 g	7.00 g	30.49 g	42.49 g	8.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.50 g	0.00 g	4.62 g	50.47 g	0.00 g	2.67 g	50.80 g	0.00 g	3.32 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00026) Gluténmentes diab.45gCH	Ebéd	Brokkolikrémleves GM burgonyam., Bolognai spagetti GM, 45 CH	Magyaros burgonyaleves GM 45 CH, Sült virsli, Tökfőzelék GM 45 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs 45 CH						
		Energia: 307.08 Kcal / 1,283.59 Kj	Energia: 440.00 Kcal / 1,839.20 Kj	Energia: 673.25 Kcal / 2,814.19 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.60 g	7.18 g	1.55 g	16.32 g	21.49 g	7.01 g	29.64 g	41.96 g	8.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.11 g	0.00 g	2.90 g	45.02 g	0.00 g	2.33 g	44.52 g	0.00 g	3.20 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Brokkolikrémleves GM burgonyam., Bolognai spagetti GM, 80 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék GM 80 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, Petrezselymes rizs 80 CH
		Energia: 554.41 Kcal / 2,317.43 Kj	Energia: 660.01 Kcal / 2,758.84 Kj	Energia: 853.74 Kcal / 3,568.63 Kj
		Fehérje 24.79 g Zsír 13.37 g T.Zsírsvav 2.91 g	Fehérje 24.98 g Zsír 25.64 g T.Zsírsvav 8.49 g	Fehérje 34.30 g Zsír 44.86 g T.Zsírsvav 9.13 g
		Szénhidrát 82.05 g Cukor 0.00 g Só 5.64 g	Szénhidrát 81.45 g Cukor 0.00 g Só 5.10 g	Szénhidrát 79.05 g Cukor 0.00 g Só 3.85 g



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Mediterrán csirkés tészta GM	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 520.23 Kcal / 2,174.56 Kj	Energia: 578.64 Kcal / 2,418.72 Kj	Energia: 871.78 Kcal / 3,644.04 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.95 g	14.44 g	1.61 g	21.95 g	19.02 g	5.32 g	35.61 g	42.63 g	7.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.03 g	0.00 g	1.98 g	113.14 g	7.00 g	4.54 g	103.64 g	4.00 g	4.27 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam., Bolognai spagetti 70 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék diab 70 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 70 CH, Káposztasaláta CM						
		Energia: 551.76 Kcal / 2,306.36 Kj	Energia: 597.09 Kcal / 2,495.84 Kj	Energia: 613.75 Kcal / 2,565.48 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.56 g	16.15 g	5.01 g	24.82 g	23.22 g	7.74 g	32.61 g	29.47 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.29 g	0.00 g	3.84 g	71.55 g	0.00 g	3.35 g	70.02 g	0.00 g	5.41 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam, Bolognai spagetti 60 CH			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék diab 60 CH			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 60 CH, Káposztasaláta CM		
		Energia: 476.68 Kcal / 1,992.52 Kj			Energia: 523.44 Kcal / 2,187.98 Kj			Energia: 702.82 Kcal / 2,937.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		25.48 g	14.40 g	4.66 g	21.53 g	21.90 g	7.27 g	31.64 g	42.84 g	8.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.67 g	0.00 g	3.47 g	59.56 g	0.00 g	2.92 g	62.93 g	0.00 g	5.27 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam., Bolognai spagetti 50 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék diab 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 50 CH, Káposztasaláta CM						
		Energia: 401.17 Kcal / 1,676.89 Kj	Energia: 464.51 Kcal / 1,941.65 Kj	Energia: 653.59 Kcal / 2,732.01 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam., Bolognai spagetti 45 CH			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék diab 45 Ch			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 45 CH		
		Energia: 376.08 Kcal / 1,572.01 Kj			Energia: 435.05 Kcal / 1,818.51 Kj			Energia: 683.43 Kcal / 2,856.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.05 g	11.96 g	4.11 g	17.59 g	20.31 g	6.72 g	30.13 g	42.39 g	8.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.54 g	0.00 g	2.98 g	45.16 g	0.00 g	2.41 g	45.94 g	0.00 g	4.19 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam., Bolognai spagetti 40 CH			Magyaros burgonyaleves 40 CH, Sült virsli, Tökfőzelék diab 40 CH			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 40 CH		
		Energia: 325.88 Kcal / 1,362.18 Kj			Energia: 420.19 Kcal / 1,756.39 Kj			Energia: 667.02 Kcal / 2,788.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.33 g	10.77 g	3.86 g	17.12 g	19.93 g	6.61 g	29.70 g	42.12 g	8.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.48 g	0.00 g	2.74 g	42.77 g	0.00 g	2.32 g	42.80 g	0.00 g	4.13 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam., Bolognai spagetti 35 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék diab 35 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 35 CH						
		Energia: 298.68 Kcal / 1,248.48 Kj	Energia: 390.86 Kcal / 1,633.79 Kj	Energia: 634.20 Kcal / 2,650.96 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.93 g	10.09 g	3.68 g	15.62 g	19.51 g	6.44 g	28.85 g	41.59 g	8.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.65 g	0.00 g	4.09 g	37.97 g	0.00 g	2.15 g	36.52 g	0.00 g	4.01 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek																																																						
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam., Bolognai spagetti 50 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék diab 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 50 CH, Káposztasaláta CM																																																						
		Energia: 401.17 Kcal / 1,676.89 Kj	Energia: 464.51 Kcal / 1,941.65 Kj	Energia: 653.59 Kcal / 2,732.01 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> </tr> <tr> <td>21.41 g</td> <td>12.56 g</td> <td>4.24 g</td> <td>18.90 g</td> <td>20.84 g</td> <td>6.90 g</td> <td>30.37 g</td> <td>42.05 g</td> <td>8.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 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> </tr> <tr> <td>21.41 g</td> <td>12.56 g</td> <td>4.24 g</td> <td>18.90 g</td> <td>20.84 g</td> <td>6.90 g</td> <td>30.37 g</td> <td>42.05 g</td> <td>8.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 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> </tr> <tr> <td>21.41 g</td> <td>12.56 g</td> <td>4.24 g</td> <td>18.90 g</td> <td>20.84 g</td> <td>6.90 g</td> <td>30.37 g</td> <td>42.05 g</td> <td>8.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
		21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 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> </tr> <tr> <td>50.08 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.11 g</td> <td>49.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.58 g</td> <td>53.51 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.09 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 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> </tr> <tr> <td>50.08 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.11 g</td> <td>49.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.58 g</td> <td>53.51 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.09 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 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> </tr> <tr> <td>50.08 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.11 g</td> <td>49.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.58 g</td> <td>53.51 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.09 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 g																																																		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zöldborsóleves, Mediterrán csirkés tészta	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta CM						
		Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 KJ	Energia: 721.22 Kcal / 3,014.70 KJ	Energia: 866.90 Kcal / 3,623.64 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.96 g	14.48 g	1.49 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.88 g	45.48 g	9.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.64 g	0.00 g	1.90 g	95.10 g	0.00 g	3.91 g	94.32 g	0.00 g	5.17 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti CM			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta CM		
		Energia: 824.76 Kcal / 3,447.50 Kj			Energia: 721.22 Kcal / 3,014.70 Kj			Energia: 832.34 Kcal / 3,479.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.58 g	27.70 g	8.69 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.12 g	42.51 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.76 g	0.00 g	3.42 g	95.10 g	0.00 g	3.91 g	93.16 g	0.00 g	5.13 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek																																																						
(00042) Szója-,ol.mag- és hüvelyesment es	Ebéd	Brokkolikrémleves , Bolognai spagetti	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta																																																						
		Energia: 659.94 Kcal / 2,758.55 Kj	Energia: 741.30 Kcal / 3,098.63 Kj	Energia: 754.66 Kcal / 3,154.48 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> </tr> <tr> <td>36.42 g</td> <td>21.64 g</td> <td>7.86 g</td> <td>29.83 g</td> <td>24.24 g</td> <td>7.95 g</td> <td>35.74 g</td> <td>31.53 g</td> <td>7.63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36.42 g	21.64 g	7.86 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.74 g	31.53 g	7.63 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> </tr> <tr> <td>36.42 g</td> <td>21.64 g</td> <td>7.86 g</td> <td>29.83 g</td> <td>24.24 g</td> <td>7.95 g</td> <td>35.74 g</td> <td>31.53 g</td> <td>7.63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36.42 g	21.64 g	7.86 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.74 g	31.53 g	7.63 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> </tr> <tr> <td>35.74 g</td> <td>31.53 g</td> <td>7.63 g</td> <td>35.74 g</td> <td>31.53 g</td> <td>7.63 g</td> <td>35.74 g</td> <td>31.53 g</td> <td>7.63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.74 g	31.53 g	7.63 g	35.74 g	31.53 g	7.63 g	35.74 g	31.53 g	7.63 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
		36.42 g	21.64 g	7.86 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.74 g	31.53 g	7.63 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
36.42 g	21.64 g	7.86 g	29.83 g	24.24 g	7.95 g	35.74 g	31.53 g	7.63 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
35.74 g	31.53 g	7.63 g	35.74 g	31.53 g	7.63 g	35.74 g	31.53 g	7.63 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> </tr> <tr> <td>78.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.36 g</td> <td>100.09 g</td> <td>5.00 g</td> <td>3.91 g</td> <td>99.60 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.17 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	78.73 g	0.00 g	6.36 g	100.09 g	5.00 g	3.91 g	99.60 g	4.00 g	5.17 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> </tr> <tr> <td>78.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.36 g</td> <td>100.09 g</td> <td>5.00 g</td> <td>3.91 g</td> <td>99.60 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.17 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	78.73 g	0.00 g	6.36 g	100.09 g	5.00 g	3.91 g	99.60 g	4.00 g	5.17 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> </tr> <tr> <td>99.60 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.17 g</td> <td>99.60 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.17 g</td> <td>99.60 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.17 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	99.60 g	4.00 g	5.17 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
78.73 g	0.00 g	6.36 g	100.09 g	5.00 g	3.91 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
78.73 g	0.00 g	6.36 g	100.09 g	5.00 g	3.91 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
99.60 g	4.00 g	5.17 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g	99.60 g	4.00 g	5.17 g																																																		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj		Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj		Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldborsóleves, Mediterrán csirkés tészta			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 Kj			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj			Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		39.96 g	14.48 g	1.49 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88.64 g	0.00 g	1.90 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm. fokhment, Csikós tokány tejmentes, fokh., Petrezselymes rizs, Káposztasaláta
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 846.59 Kcal / 3,538.75 Kj
		Fehérje 35.37 g Zsír 19.28 g T.Zsírsv 3.33 g	Fehérje 28.99 g Zsír 20.94 g T.Zsírsv 6.10 g	Fehérje 35.12 g Zsír 42.53 g T.Zsírsv 7.55 g
		Szénhidrát 94.20 g Cukor 0.00 g Só 3.77 g	Szénhidrát 98.80 g Cukor 5.00 g Só 3.87 g	Szénhidrát 98.29 g Cukor 4.00 g Só 4.05 g



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.15 g	12.34 g	2.59 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.07 g	0.00 g	4.44 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj			Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek																																																						
(00049) Tej-,toj.-,szója -,ol.mag,kaka óment	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta																																																						
		Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 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> </tr> <tr> <td>31.15 g</td> <td>12.34 g</td> <td>2.59 g</td> <td>28.99 g</td> <td>20.94 g</td> <td>6.10 g</td> <td>35.25 g</td> <td>42.53 g</td> <td>7.55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31.15 g	12.34 g	2.59 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 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> </tr> <tr> <td>28.99 g</td> <td>20.94 g</td> <td>6.10 g</td> <td>35.25 g</td> <td>42.53 g</td> <td>7.55 g</td> <td>35.25 g</td> <td>42.53 g</td> <td>7.55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g	35.25 g	42.53 g	7.55 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> </tr> <tr> <td>35.25 g</td> <td>42.53 g</td> <td>7.55 g</td> <td>35.25 g</td> <td>42.53 g</td> <td>7.55 g</td> <td>35.25 g</td> <td>42.53 g</td> <td>7.55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35.25 g	42.53 g	7.55 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
		31.15 g	12.34 g	2.59 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
35.25 g	42.53 g	7.55 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g	35.25 g	42.53 g	7.55 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> </tr> <tr> <td>85.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.44 g</td> <td>98.80 g</td> <td>5.00 g</td> <td>3.87 g</td> <td>98.78 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.13 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	85.07 g	0.00 g	4.44 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 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> </tr> <tr> <td>98.80 g</td> <td>5.00 g</td> <td>3.87 g</td> <td>98.80 g</td> <td>5.00 g</td> <td>3.87 g</td> <td>98.78 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.13 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 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> </tr> <tr> <td>98.78 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.13 g</td> <td>98.78 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.13 g</td> <td>98.78 g</td> <td>4.00 g</td> <td>5.13 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	98.78 g	4.00 g	5.13 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
85.07 g	0.00 g	4.44 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
98.78 g	4.00 g	5.13 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g																																																		






Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00050) Tej,toj,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj	Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj	Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Mediterrán csirkés tészta	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta CM
		Energia: 482.18 Kcal / 2,015.51 Kj	Energia: 682.82 Kcal / 2,854.19 Kj	Energia: 832.34 Kcal / 3,479.18 Kj
		Fehérje 34.84 g Zsír 7.55 g T.Zsírsv 0.75 g	Fehérje 28.99 g Zsír 20.94 g T.Zsírsv 6.10 g	Fehérje 35.12 g Zsír 42.51 g T.Zsírsv 7.54 g
		Szénhidrát 75.43 g Cukor 0.00 g Só 3.65 g	Szénhidrát 93.81 g Cukor 0.00 g Só 3.87 g	Szénhidrát 93.16 g Cukor 0.00 g Só 5.13 g
				





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
(00053) Hal,őszibar.,al ma,ol.mag mentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti, Körte	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta
		Energia: 893.93 Kcal / 3,736.63 KJ	Energia: 741.30 Kcal / 3,098.63 KJ	Energia: 754.66 Kcal / 3,154.48 KJ
		Fehérje 42.33 g Zsír 29.22 g T.Zsír-sav 8.61 g	Fehérje 29.83 g Zsír 24.24 g T.Zsír-sav 7.95 g	Fehérje 35.74 g Zsír 31.53 g T.Zsír-sav 7.63 g
		Szénhidrát 114.52 g Cukor 0.00 g Só 3.64 g	Szénhidrát 100.09 g Cukor 5.00 g Só 3.91 g	Szénhidrát 99.60 g Cukor 4.00 g Só 5.17 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj			Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag,szó j,szől,szil,őszi bment	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Tökfőzelék tejmentes			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 Kj			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj			Energia: 849.14 Kcal / 3,549.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.15 g	12.34 g	2.59 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.25 g	42.53 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.07 g	0.00 g	4.44 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	98.78 g	4.00 g	5.13 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta CM		
		Energia: 693.22 Kcal / 2,897.66 Kj			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 Kj			Energia: 832.34 Kcal / 3,479.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		35.37 g	19.28 g	3.33 g	28.99 g	20.94 g	6.10 g	35.12 g	42.51 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.20 g	0.00 g	3.77 g	98.80 g	5.00 g	3.87 g	93.16 g	0.00 g	5.13 g








Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Ebéd	Brokkolikrémleves burgonyam., Bolognai spagetti 50 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Sült virsli, Tökfőzelék diab 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány, Petrezselymes rizs 50 CH, Káposztasaláta CM						
		Energia: 401.17 Kcal / 1,676.89 Kj	Energia: 464.51 Kcal / 1,941.65 Kj	Energia: 653.59 Kcal / 2,732.01 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.41 g	12.56 g	4.24 g	18.90 g	20.84 g	6.90 g	30.37 g	42.05 g	8.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	0.00 g	3.11 g	49.96 g	0.00 g	2.58 g	53.51 g	0.00 g	5.09 g		

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás,szójamentes	Ebéd	Brokkolikrémleves GM, tejszínes, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejsz., Csikós tokány GM, tejszínes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta
		Energia: 560.36 Kcal / 2,342.30 KJ	Energia: 646.14 Kcal / 2,700.87 KJ	Energia: 871.78 Kcal / 3,644.04 KJ
		Fehérje 24.27 g Zsír 12.63 g T.Zsírsav 2.72 g	Fehérje 25.51 g Zsír 22.52 g T.Zsírsav 7.17 g	Fehérje 35.61 g Zsír 42.63 g T.Zsírsav 7.57 g
		Szénhidrát 85.57 g Cukor 0.00 g Só 5.51 g	Szénhidrát 118.45 g Cukor 7.00 g Só 3.22 g	Szénhidrát 103.64 g Cukor 4.00 g Só 4.27 g

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek						
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Bolognai spagetti GM, TM, TOM	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM tej-és cukormentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Csikós tokány GM, tejmentes, Petrezselymes rizs, Káposztasaláta						
		Energia: 638.33 Kcal / 2,668.22 Kj	Energia: 560.12 Kcal / 2,341.30 Kj	Energia: 871.78 Kcal / 3,644.04 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.83 g	19.49 g	3.47 g	22.02 g	19.03 g	5.32 g	35.61 g	42.63 g	7.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.73 g	0.00 g	2.78 g	108.39 g	2.00 g	4.55 g	103.64 g	4.00 g	4.27 g		
			 	 						

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető