

Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Tízórai	Zsemle, Margarin, Minidzsem			Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Miniméz			Diákcsemege, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Zsemle, Zöldfűszeres sonkakrém, Jégsaláta			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom		
		Energia: 254.03 Kcal / 1,061.85 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ			Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ			Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.10 g	7.35 g	1.90 g	3.80 g	7.48 g	1.92 g	8.15 g	15.91 g	5.11 g	12.32 g	9.36 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.48 g	10.86 g	1.00 g	34.99 g	16.20 g	0.48 g	20.42 g	0.00 g	0.54 g	30.23 g	0.00 g	2.88 g	24.91 g	0.00 g	1.18 g	
																
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves TOM, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karatlábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ			Energia: 535.47 Kcal / 2,238.26 KJ			Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ			Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ			Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.05 g	22.59 g	3.82 g	35.29 g	14.40 g	2.21 g	32.72 g	11.58 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	30.65 g	31.79 g	8.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
112.41 g	14.99 g	0.95 g	65.98 g	0.00 g	4.22 g	78.53 g	16.58 g	2.07 g	113.29 g	3.30 g	5.71 g	90.62 g	8.99 g	3.91 g		
																
Uzsonna	Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Liga margarin tejmentes, Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Kölespuding			Hamlet, Rizstej			Szilva			
	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ			Energia: 16.59 Kcal / 69.35 KJ			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.66 g	1.02 g	0.04 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.57 g	0.00 g	0.02 g	19.19 g	0.00 g	1.16 g	44.38 g	0.00 g	0.02 g	3.39 g	0.10 g	0.02 g	10.48 g	0.00 g	0.01 g		
























Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem			Liga margarin tejmentes , Miniméz , Teljes kiőrlésű kenyér			Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Zöldpaprika, Diákcsemege			Zöldfűszeres sonkakrém, Zsemle, Jégsaláta			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom		
		Energia: 252.66 Kcal / 1,056.12 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ			Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ			Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	3.80 g	7.48 g	1.92 g	8.15 g	15.91 g	5.11 g	12.32 g	9.36 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.44 g 10.86 g 0.90 g			34.99 g 16.20 g 0.48 g			20.42 g 0.00 g 0.54 g			30.23 g 0.00 g 2.88 g			24.91 g 0.00 g 1.18 g			
	 						  			  			  			
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karatlábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ			Energia: 531.30 Kcal / 2,220.83 KJ			Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ			Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ			Energia: 783.70 Kcal / 3,275.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.05 g	22.59 g	3.82 g	36.35 g	15.36 g	2.46 g	32.72 g	11.58 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	31.93 g	33.03 g	9.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
112.41 g 14.99 g 0.95 g			61.73 g 0.00 g 4.25 g			78.53 g 16.58 g 2.07 g			113.29 g 3.30 g 5.71 g			89.73 g 8.99 g 3.95 g				
 			  									  				
Uzsonna	Abonett GM, kukoricás, köleses, Alma			Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kölespuding			Hamlet, Rizstej			Szilva			
	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ			Energia: 16.59 Kcal / 69.35 KJ			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.66 g	1.02 g	0.04 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.57 g 0.00 g 0.02 g			19.19 g 0.00 g 1.17 g			44.38 g 0.00 g 0.02 g			3.39 g 0.10 g 0.02 g			10.48 g 0.00 g 0.01 g				



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Tízórai	Zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem			Liga margarin tejmentes , Miniméz , Teljes kiőrlésű kenyér			Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege, Zöldpaprika			Zsemle, Zöldfűszeres sonkakrém, Jégsaláta			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom		
		Energia: 252.66 Kcal / 1,056.12 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ			Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ			Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	3.80 g	7.48 g	1.92 g	8.15 g	15.91 g	5.11 g	12.32 g	9.36 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.44 g 10.86 g 0.90 g			34.99 g 16.20 g 0.48 g			20.42 g 0.00 g 0.54 g			30.23 g 0.00 g 2.88 g			24.91 g 0.00 g 1.18 g			
																
	Ebéd	Gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves TOM, Zöldbabfőzelék, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karatlábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ			Energia: 567.47 Kcal / 2,372.02 KJ			Energia: 626.39 Kcal / 2,618.31 KJ			Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 KJ			Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.72 g	18.30 g	5.22 g	35.99 g	17.15 g	3.75 g	29.23 g	21.39 g	5.68 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	30.65 g	31.79 g	8.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
111.04 g 14.99 g 3.40 g			67.06 g 0.00 g 4.25 g			76.29 g 16.18 g 2.12 g			112.31 g 2.50 g 5.73 g			90.62 g 8.99 g 3.91 g				
																
Uzsonna	Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kölespuding			Hamlet, Rizstej			Szilva			
	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ			Energia: 16.59 Kcal / 69.35 KJ			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.66 g	1.02 g	0.04 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.57 g 0.00 g 0.02 g			19.19 g 0.00 g 1.16 g			44.38 g 0.00 g 0.02 g			3.39 g 0.10 g 0.02 g			10.48 g 0.00 g 0.01 g				












Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojásmentes	Uzsonna					






Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Minidzsem			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Miniméz			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Diákcsemege, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Jégsaláta			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom		
		Energia: 211.66 Kcal / 884.74 KJ			Energia: 224.57 Kcal / 938.70 KJ			Energia: 221.43 Kcal / 925.58 KJ			Energia: 218.39 Kcal / 912.87 KJ			Energia: 194.48 Kcal / 812.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	8.80 g	1.90 g	1.50 g	8.80 g	1.90 g	5.44 g	23.17 g	7.05 g	9.02 g	10.81 g	1.72 g	3.62 g	9.32 g	1.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.94 g	12.18 g	0.51 g	34.24 g	17.52 g	0.50 g	15.40 g	0.89 g	0.54 g	19.73 g	1.32 g	2.49 g	24.16 g	1.32 g	1.19 g	
																
	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM			Daragaluska leves GM, Zöldbabfőzelék GM, Sült csirkecomb, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karatlábéleves GM, Húsgombóc, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya		
		Energia: 824.92 Kcal / 3,448.17 KJ			Energia: 524.55 Kcal / 2,192.62 KJ			Energia: 590.59 Kcal / 2,468.67 KJ			Energia: 920.64 Kcal / 3,848.28 KJ			Energia: 764.76 Kcal / 3,196.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.10 g		23.94 g	4.03 g	31.67 g	19.29 g	3.97 g	33.44 g	14.46 g	3.07 g	34.78 g	40.96 g	13.58 g	30.99 g	33.09 g	9.09 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
148.71 g	9.99 g	1.09 g	55.42 g	1.32 g	1.82 g	78.90 g	16.18 g	2.10 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g	85.82 g	8.99 g	3.95 g		
																
Uzsonna	Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Párizsi, Kígyóuborka			Kölespuding			Natúr joghurt, Abonett GM, kukoricás, köleses			Szilva			
	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ			Energia: 225.45 Kcal / 942.38 KJ			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ			Energia: 102.95 Kcal / 430.33 KJ			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.66 g	1.02 g	0.04 g	5.19 g	14.28 g	3.96 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	7.74 g	0.50 g	0.24 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.57 g	0.00 g	0.02 g	18.44 g	1.32 g	1.18 g	44.38 g	0.00 g	0.02 g	16.17 g	0.00 g	0.60 g	10.48 g	0.00 g	0.01 g		












Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Abonett GM, kukoricás, köleses, Kockasajt			Abonett GM, kukoricás, köleses, Körözött tömlős			Diákcsemege, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Félbarna kenyér, Jégsaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 94.78 Kcal / 396.18 KJ			Energia: 185.95 Kcal / 777.27 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ			Energia: 200.38 Kcal / 837.59 KJ			Energia: 146.22 Kcal / 611.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.28 g	5.30 g	3.01 g	7.00 g	10.42 g	4.93 g	6.66 g	15.66 g	5.07 g	10.56 g	9.31 g	1.72 g	4.07 g	7.76 g	1.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	7.37 g 0.00 g 0.56 g			15.82 g 0.00 g 1.22 g			15.07 g 0.00 g 0.39 g			17.42 g 0.00 g 2.69 g			15.54 g 0.00 g 0.59 g			
																
	Ebéd	Alföldi gulyásleves diab. 50 CH, Káposztás kocka diab 50 CH			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék 50 CH, Sült csirkecomb			Zöldségleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM			Francia hagymaleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH			Karalábéleves 50 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH		
		Energia: 412.77 Kcal / 1,725.38 KJ			Energia: 525.74 Kcal / 2,197.59 KJ			Energia: 604.83 Kcal / 2,528.19 KJ			Energia: 677.83 Kcal / 2,833.33 KJ			Energia: 540.41 Kcal / 2,258.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.74 g	18.00 g	3.34 g	35.38 g	20.02 g	4.59 g	34.19 g	28.98 g	3.39 g	25.79 g	41.07 g	13.66 g	35.78 g	21.93 g	5.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.59 g 0.00 g 3.54 g			50.77 g 0.00 g 4.34 g			51.07 g 0.00 g 1.86 g			51.08 g 0.00 g 5.17 g			50.19 g 0.00 g 4.97 g				
																
Uzsonna	Alma			Abonett GM, kukoricás, köleses, Párizsi, Kígyóborka			Korpovit keksz, Kefír			Hamlet, Natúr joghurt			Körte			
	Energia: 69.58 Kcal / 290.84 KJ			Energia: 135.36 Kcal / 565.80 KJ			Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ			Energia: 93.57 Kcal / 391.12 KJ			Energia: 68.89 Kcal / 287.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.80 g	0.80 g	0.00 g	5.65 g	6.09 g	2.13 g	7.95 g	8.30 g	4.02 g	7.54 g	0.34 g	0.22 g	0.52 g	0.39 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.00 g 0.00 g 0.02 g			14.33 g 0.00 g 0.68 g			13.98 g 0.48 g 0.76 g			14.40 g 0.00 g 0.60 g			15.60 g 0.00 g 0.01 g				



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Zsemle, Margarin, Zala felvágott			Liga margarin tejmentes , Miniméz , Teljes kiőrlésű kenyér			Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege, Zöldpaprika			Zsemle, Zöldfűszeres sonkakrém, Jégsaláta			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom		
		Energia: 275.03 Kcal / 1,149.63 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ			Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ			Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.70 g	13.32 g	4.08 g	3.80 g	7.48 g	1.92 g	8.15 g	15.91 g	5.11 g	12.32 g	9.36 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.76 g 0.00 g 1.74 g			34.99 g 16.20 g 0.48 g			20.42 g 0.00 g 0.54 g			30.23 g 0.00 g 2.88 g			24.91 g 0.00 g 1.18 g			
																
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves CM, Görög csirke mell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM			Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM			Karatlábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya		
		Energia: 652.83 Kcal / 2,728.83 KJ			Energia: 563.30 Kcal / 2,354.59 KJ			Energia: 522.97 Kcal / 2,186.01 KJ			Energia: 928.19 Kcal / 3,879.83 KJ			Energia: 747.56 Kcal / 3,124.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	33.38 g	14.24 g	2.95 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	31.93 g	33.03 g	9.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
104.72 g 0.00 g 0.95 g			62.81 g 0.00 g 3.30 g			62.64 g 0.00 g 2.10 g			109.81 g 0.00 g 5.73 g			80.74 g 0.00 g 3.95 g				
																
Uzsonna	Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kölespuding			Hamlet, Rizstej			Szilva			
	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ			Energia: 16.59 Kcal / 69.35 KJ			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.66 g	1.02 g	0.04 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.57 g 0.00 g 0.02 g			19.19 g 0.00 g 1.16 g			44.38 g 0.00 g 0.02 g			3.39 g 0.10 g 0.02 g			10.48 g 0.00 g 0.01 g				








Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Tízórai	Zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem			Liga margarin tejmentes , Miniméz , Teljes kiőrlésű kenyér			Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege, Zöldpaprika			Zsemle, Zöldfűszeres sonkakrém, Jégsaláta			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom		
		Energia: 252.66 Kcal / 1,056.12 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ			Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ			Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	3.80 g	7.48 g	1.92 g	8.15 g	15.91 g	5.11 g	12.32 g	9.36 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.44 g 10.86 g 0.90 g			34.99 g 16.20 g 0.48 g			20.42 g 0.00 g 0.54 g			30.23 g 0.00 g 2.88 g			24.91 g 0.00 g 1.18 g			
																
	Ebéd	Gulyásleves, Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves, Sült csirkecomb , Burgonyafőzelék			Meggyleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM			Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karatlábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ			Energia: 575.24 Kcal / 2,404.50 KJ			Energia: 604.70 Kcal / 2,527.65 KJ			Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 KJ			Energia: 783.70 Kcal / 3,275.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.72 g	18.30 g	5.22 g	34.91 g	13.20 g	3.63 g	29.23 g	21.39 g	5.68 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	31.93 g	33.03 g	9.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
111.04 g 14.99 g 3.40 g			78.36 g 0.00 g 3.62 g			70.90 g 10.79 g 2.12 g			112.31 g 2.50 g 5.73 g			89.73 g 8.99 g 3.95 g				
																
Uzsonna	Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kölespuding			Hamlet, Rizstej			Szilva			
	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ			Energia: 16.59 Kcal / 69.35 KJ			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.66 g	1.02 g	0.04 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.57 g 0.00 g 0.02 g			19.19 g 0.00 g 1.16 g			44.38 g 0.00 g 0.02 g			3.39 g 0.10 g 0.02 g			10.48 g 0.00 g 0.01 g				



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00043) Tej, tojás, őszibarack, alma	Tízórai	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott	Liga margarin tejmentes , Miniméz , Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Zsemle, Jégsaláta	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom										
		Energia: 171.59 Kcal / 717.25 KJ	Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ	Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ	Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ	Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	13.27 g	4.12 g	3.80 g	7.48 g	1.92 g	8.15 g	15.91 g	5.11 g	12.32 g	9.36 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7.19 g	0.00 g	0.85 g	34.99 g	16.20 g	0.48 g	20.42 g	0.00 g	0.54 g	30.23 g	0.00 g	2.88 g	24.91 g	0.00 g	1.18 g	
																
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (sertés), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM, Sült csirkecomb , Zöldbabfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 678.26 Kcal / 2,835.13 KJ	Energia: 535.47 Kcal / 2,238.26 KJ	Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.09 g	22.59 g	3.82 g	35.29 g	14.40 g	2.21 g	32.72 g	11.58 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	30.65 g	31.79 g	8.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.59 g	14.99 g	0.96 g	65.98 g	0.00 g	4.22 g	78.53 g	16.58 g	2.07 g	113.29 g	3.30 g	5.71 g	90.62 g	8.99 g	3.91 g		
																
Uzsonna	Abonett GM, kukoricás, köleses, Miniméz , Liga margarin tejmentes	Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kölespuding	Hamlet, Rizstej	Szilva											
	Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ	Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ	Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ	Energia: 16.59 Kcal / 69.35 KJ	Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.04 g	7.30 g	1.94 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.21 g	16.20 g	0.10 g	19.19 g	0.00 g	1.17 g	44.38 g	0.00 g	0.02 g	3.39 g	0.10 g	0.02 g	10.48 g	0.00 g	0.01 g		



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Tízórai	Zsemle, Margarin, Minidzsem			Liga margarin tejmentes, Miniméz, Teljes kiőrlésű kenyér			Diákcsemege, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Zsemle, Zöldfűszeres sonkakrém, Jégsaláta			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom		
		Energia: 254.03 Kcal / 1,061.85 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ			Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ			Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.10 g	7.35 g	1.90 g	3.80 g	7.48 g	1.92 g	8.15 g	15.91 g	5.11 g	12.32 g	9.36 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.48 g 10.86 g 1.00 g			34.99 g 16.20 g 0.48 g			20.42 g 0.00 g 0.54 g			30.23 g 0.00 g 2.88 g			24.91 g 0.00 g 1.18 g			
																
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves TOM, Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék tejmentes			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karatlábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ			Energia: 557.38 Kcal / 2,329.85 KJ			Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ			Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ			Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.05 g	22.59 g	3.82 g	33.20 g	9.55 g	1.74 g	32.72 g	11.58 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	30.65 g	31.79 g	8.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
112.41 g 14.99 g 0.95 g			83.81 g 1.20 g 3.56 g			78.53 g 16.58 g 2.07 g			113.29 g 3.30 g 5.71 g			90.62 g 8.99 g 3.91 g				
																
Uzsonna	Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Liga margarin tejmentes, Párizsi, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kölespuding			Hamlet, Rizstej			Szilva			
	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 KJ			Energia: 16.59 Kcal / 69.35 KJ			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.66 g	1.02 g	0.04 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.57 g 0.00 g 0.02 g			19.19 g 0.00 g 1.16 g			44.38 g 0.00 g 0.02 g			3.39 g 0.10 g 0.02 g			10.48 g 0.00 g 0.01 g				



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Liga margarin tejmentes , Miniméz , Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege, Zöldpaprika	Zsemle, Zöldfűszeres sonkakrém, Jégsaláta	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldségpástétom
		Energia: 252.66 Kcal / 1,056.12 KJ	Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ	Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ	Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ	Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	3.80 g 7.48 g 1.92 g	8.15 g 15.91 g 5.11 g	12.32 g 9.36 g 1.72 g	5.92 g 8.01 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41.44 g 10.86 g 0.90 g	34.99 g 16.20 g 0.48 g	20.42 g 0.00 g 0.54 g	30.23 g 0.00 g 2.88 g	24.91 g 0.00 g 1.18 g	
	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ	Energia: 535.47 Kcal / 2,238.26 KJ	Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
30.05 g 22.59 g 3.82 g		35.29 g 14.40 g 2.21 g	32.72 g 11.58 g 1.42 g	34.55 g 37.05 g 10.46 g	30.65 g 31.79 g 8.74 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
112.41 g 14.99 g 0.95 g	65.98 g 0.00 g 4.22 g	78.53 g 16.58 g 2.07 g	113.29 g 3.30 g 5.71 g	90.62 g 8.99 g 3.91 g		



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Alma, Abonett GM, kukoricás, köleses			Párizsi, Liga margarin tejmentes , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kölespuding			Hamlet, Rizstej			Szilva		
		Energia: 97.15 Kcal / 406.09 Kj			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 Kj			Energia: 221.04 Kcal / 923.95 Kj			Energia: 16.59 Kcal / 69.35 Kj			Energia: 48.16 Kcal / 201.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.66 g	1.02 g	0.04 g	7.49 g	12.96 g	3.98 g	5.19 g	2.15 g	0.49 g	0.23 g	0.24 g	0.03 g	0.56 g	0.14 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.57 g	0.00 g	0.02 g	19.19 g	0.00 g	1.17 g	44.38 g	0.00 g	0.02 g	3.39 g	0.10 g	0.02 g	10.48 g	0.00 g	0.01 g		



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:25, E:50, U:10)	Tízórai	Kockasajt, Abonett GM, kukoricás, köleses			Abonett GM, kukoricás, köleses, Körözött tömlős			Diákcsemege, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Félbarna kenyér, Jégsaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 181.09 Kcal / 756.96 KJ			Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ			Energia: 193.55 Kcal / 809.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.63 g	6.06 g	3.09 g	8.41 g	10.87 g	4.98 g	8.51 g	15.90 g	5.09 g	11.54 g	9.41 g	1.72 g	5.92 g	8.01 g	1.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.78 g 0.00 g 0.56 g			26.27 g 0.00 g 1.22 g			24.44 g 0.00 g 0.59 g			22.65 g 0.00 g 2.89 g			24.91 g 0.00 g 1.18 g			
																
	Ebéd	Alföldi gulyásleves diab. 50 CH, Káposztás kocka diab 50 CH			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék 50 CH, Sült csirkecomb			Zöldségleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM			Francia hagymaleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH			Karalábéleves 50 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH		
		Energia: 412.77 Kcal / 1,725.38 KJ			Energia: 525.74 Kcal / 2,197.59 KJ			Energia: 458.03 Kcal / 1,914.57 KJ			Energia: 677.83 Kcal / 2,833.33 KJ			Energia: 540.41 Kcal / 2,258.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.74 g	18.00 g	3.34 g	35.38 g	20.02 g	4.59 g	33.83 g	12.99 g	1.57 g	25.79 g	41.07 g	13.66 g	35.78 g	21.93 g	5.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.59 g 0.00 g 3.54 g			50.77 g 0.00 g 4.34 g			50.93 g 0.00 g 1.84 g			51.08 g 0.00 g 5.17 g			50.19 g 0.00 g 4.97 g				
																
Uzsonna	Alma			Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Párizsi, Kígyóuborka			Korpovit keksz, Kefír			Hamlet, Natúr joghurt			Körte			
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 181.64 Kcal / 759.26 KJ			Energia: 146.33 Kcal / 611.66 KJ			Energia: 75.61 Kcal / 316.05 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	5.20 g	12.94 g	4.01 g	7.38 g	7.75 g	3.96 g	7.01 g	0.24 g	0.21 g	0.40 g	0.30 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
10.50 g 0.00 g 0.02 g			10.89 g 0.00 g 0.78 g			11.59 g 0.24 g 0.68 g			10.69 g 0.00 g 0.60 g			12.00 g 0.00 g 0.01 g				













Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:25, E:50, U:10)	Uzsonna		 	     	 	













Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00013) Tojás-, mogyoró-, szójamentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (zellermentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM, Sült csirkecomb , Burgonyafőzelék	Meggyleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 660.52 Kcal / 2,760.97 KJ	Energia: 579.41 Kcal / 2,421.93 KJ	Energia: 588.16 Kcal / 2,458.51 KJ	Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.22 g	22.36 g	3.82 g	33.85 g	12.24 g	3.38 g	33.40 g	14.38 g	3.05 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	30.65 g	31.79 g	8.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.64 g	14.99 g	3.77 g	82.61 g	0.00 g	3.59 g	78.40 g	16.18 g	2.10 g	112.31 g	2.50 g	5.73 g	90.62 g	8.99 g	3.91 g		
			   						 			 				



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves paradicsommentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves TOM, Zöldbabfőzelék, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karlábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 660.52 Kcal / 2,760.97 KJ			Energia: 567.47 Kcal / 2,372.02 KJ			Energia: 588.16 Kcal / 2,458.51 KJ			Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 KJ			Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.22 g	22.36 g	3.82 g	35.99 g	17.15 g	3.75 g	33.40 g	14.38 g	3.05 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	30.65 g	31.79 g	8.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.64 g	14.99 g	3.77 g	67.06 g	0.00 g	4.25 g	78.40 g	16.18 g	2.10 g	112.31 g	2.50 g	5.73 g	90.62 g	8.99 g	3.91 g		
			   						 			 				





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves CM, tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás cukormentes, Főtt burgonya										
		Energia: 652.83 Kcal / 2,728.83 KJ	Energia: 531.30 Kcal / 2,220.83 KJ	Energia: 495.15 Kcal / 2,069.73 KJ	Energia: 877.79 Kcal / 3,669.16 KJ	Energia: 747.56 Kcal / 3,124.80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.30 g	22.74 g	3.82 g	36.35 g	15.36 g	2.46 g	32.72 g	11.58 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	31.93 g	33.03 g	9.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.72 g	0.00 g	0.95 g	61.73 g	0.00 g	4.25 g	62.35 g	0.40 g	2.07 g	110.79 g	0.80 g	5.71 g	80.74 g	0.00 g	3.95 g		





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM			Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM			Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Kapormártás tejmentes, Főtt burgonya		
		Energia: 652.83 Kcal / 2,728.83 KJ			Energia: 531.30 Kcal / 2,220.83 KJ			Energia: 667.57 Kcal / 2,790.44 KJ			Energia: 877.79 Kcal / 3,669.16 KJ			Energia: 767.95 Kcal / 3,210.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.30 g	22.74 g	3.82 g	36.35 g	15.36 g	2.46 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	32.13 g	33.50 g	9.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.72 g	0.00 g	0.95 g	61.73 g	0.00 g	4.25 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	110.79 g	0.80 g	5.71 g	84.65 g	0.45 g	4.54 g





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék tejmentes	Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ	Energia: 553.21 Kcal / 2,312.42 KJ	Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ	Energia: 783.70 Kcal / 3,275.87 KJ
		Fehérje 30.05 g Zsír 22.59 g T.Zsírsv 3.82 g	Fehérje 34.26 g Zsír 10.51 g T.Zsírsv 1.99 g	Fehérje 32.72 g Zsír 11.58 g T.Zsírsv 1.42 g	Fehérje 34.55 g Zsír 37.05 g T.Zsírsv 10.46 g	Fehérje 31.93 g Zsír 33.03 g T.Zsírsv 9.07 g
		Szénhidrát 112.41 g Cukor 14.99 g Só 0.95 g	Szénhidrát 79.56 g Cukor 1.20 g Só 3.59 g	Szénhidrát 78.53 g Cukor 16.58 g Só 2.07 g	Szénhidrát 113.29 g Cukor 3.30 g Só 5.71 g	Szénhidrát 89.73 g Cukor 8.99 g Só 3.95 g





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej-,tojás-,hüv elyesmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (sertés), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM, Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék tejmentes	Meggye leves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 678.26 Kcal / 2,835.13 KJ	Energia: 557.38 Kcal / 2,329.85 KJ	Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ
		Fehérje 30.09 g Zsír 22.59 g T.Zsír 3.82 g	Fehérje 33.20 g Zsír 9.55 g T.Zsír 1.74 g	Fehérje 32.72 g Zsír 11.58 g T.Zsír 1.42 g	Fehérje 34.55 g Zsír 37.05 g T.Zsír 10.46 g	Fehérje 30.65 g Zsír 31.79 g T.Zsír 8.74 g
		Szénhidrát 112.59 g Cukor 14.99 g Só 0.96 g	Szénhidrát 83.81 g Cukor 1.20 g Só 3.56 g	Szénhidrát 78.53 g Cukor 16.58 g Só 2.07 g	Szénhidrát 113.29 g Cukor 3.30 g Só 5.71 g	Szénhidrát 90.62 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g










Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karlábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 739.96 Kcal / 3,093.03 KJ			Energia: 531.30 Kcal / 2,220.83 KJ			Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ			Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ			Energia: 783.70 Kcal / 3,275.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.77 g	23.31 g	3.82 g	36.35 g	15.36 g	2.46 g	32.72 g	11.58 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	31.93 g	33.03 g	9.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125.01 g	14.99 g	0.97 g	61.73 g	0.00 g	4.25 g	78.53 g	16.58 g	2.07 g	113.29 g	3.30 g	5.71 g	89.73 g	8.99 g	3.95 g		








Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Daragaluska leves GM, TOM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves GM, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás GM, Főtt burgonya																																																																																																																							
		Energia: 818.70 Kcal / 3,422.17 KJ	Energia: 499.36 Kcal / 2,087.32 KJ	Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 KJ	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 KJ	Energia: 752.01 Kcal / 3,143.40 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25.85 g</td> <td>23.81 g</td> <td>4.03 g</td> <td>30.13 g</td> <td>15.77 g</td> <td>2.24 g</td> <td>28.55 g</td> <td>18.59 g</td> <td>4.05 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25.85 g	23.81 g	4.03 g	30.13 g	15.77 g	2.24 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 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>30.13 g</td> <td>15.77 g</td> <td>2.24 g</td> <td>28.55 g</td> <td>18.59 g</td> <td>4.05 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30.13 g	15.77 g	2.24 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 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>28.55 g</td> <td>18.59 g</td> <td>4.05 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 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>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		25.85 g	23.81 g	4.03 g	30.13 g	15.77 g	2.24 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
30.13 g	15.77 g	2.24 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	29.71 g	31.85 g	8.76 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>147.69 g</td> <td>9.99 g</td> <td>3.95 g</td> <td>58.59 g</td> <td>1.32 g</td> <td>3.14 g</td> <td>71.03 g</td> <td>11.19 g</td> <td>2.09 g</td> <td>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	147.69 g	9.99 g	3.95 g	58.59 g	1.32 g	3.14 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 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>58.59 g</td> <td>1.32 g</td> <td>3.14 g</td> <td>71.03 g</td> <td>11.19 g</td> <td>2.09 g</td> <td>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58.59 g	1.32 g	3.14 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 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>71.03 g</td> <td>11.19 g</td> <td>2.09 g</td> <td>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 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>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
147.69 g	9.99 g	3.95 g	58.59 g	1.32 g	3.14 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
58.59 g	1.32 g	3.14 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
	 																																																																																																																												



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka (GM, cukormentes)	Daragaluska leves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves GM, Húsgombóc, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya										
		Energia: 778.55 Kcal / 3,254.34 KJ	Energia: 492.55 Kcal / 2,058.86 KJ	Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 KJ	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 KJ	Energia: 764.76 Kcal / 3,196.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.85 g	23.81 g	4.03 g	30.97 g	16.54 g	2.43 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	30.99 g	33.09 g	9.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.70 g	0.00 g	3.95 g	54.34 g	1.32 g	3.16 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	85.82 g	8.99 g	3.95 g		
																



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 35 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM burg.ment., Káposztás kocka diab 35 CH	Daragaluska leves GM, Zöldbabfőzelék 35 CH, Sült csirkecomb	Zöldségleves GM 35 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM	Francia hagymaleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 35 CH	Karalábéleves GM 35 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 35 CH										
		Energia: 341.15 Kcal / 1,426.01 KJ	Energia: 408.06 Kcal / 1,705.69 KJ	Energia: 402.34 Kcal / 1,681.78 KJ	Energia: 593.06 Kcal / 2,478.99 KJ	Energia: 477.14 Kcal / 1,994.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.47 g	16.01 g	3.14 g	30.91 g	16.03 g	3.56 g	32.24 g	13.95 g	1.69 g	22.97 g	39.70 g	13.22 g	33.83 g	21.77 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.57 g	0.00 g	3.44 g	34.92 g	0.00 g	2.49 g	36.66 g	0.00 g	2.94 g	35.57 g	0.00 g	5.08 g	37.00 g	0.00 g	4.63 g		





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM 50 CH, Káposztás kocka GM 50 CH	Daragaluska leves GM, Zöldbabfőzelék GM 50 CH, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldségleves GM 50 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Francia hagymaleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH	Karalábéleves GM 50 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH																																																									
		Energia: 307.14 Kcal / 1,283.85 KJ	Energia: 500.65 Kcal / 2,092.72 KJ	Energia: 477.63 Kcal / 1,996.49 KJ	Energia: 675.10 Kcal / 2,821.92 KJ	Energia: 540.43 Kcal / 2,259.00 KJ																																																									
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11.41 g</td> <td>10.73 g</td> <td>1.88 g</td> <td>31.32 g</td> <td>18.84 g</td> <td>3.97 g</td> <td>33.98 g</td> <td>15.21 g</td> <td>1.83 g</td> <td>25.09 g</td> <td>41.02 g</td> <td>13.37 g</td> <td>35.52 g</td> <td>21.91 g</td> <td>5.78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11.41 g	10.73 g	1.88 g	31.32 g	18.84 g	3.97 g	33.98 g	15.21 g	1.83 g	25.09 g	41.02 g	13.37 g	35.52 g	21.91 g	5.78 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>50.41 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.90 g</td> <td>50.92 g</td> <td>0.99 g</td> <td>3.09 g</td> <td>50.55 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.98 g</td> <td>51.27 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.37 g</td> <td>50.50 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.97 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	50.41 g	0.00 g	1.90 g	50.92 g	0.99 g	3.09 g	50.55 g	0.00 g	2.98 g	51.27 g	0.00 g	5.37 g	50.50 g	0.00 g	4.97 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		11.41 g	10.73 g	1.88 g	31.32 g	18.84 g	3.97 g	33.98 g	15.21 g	1.83 g	25.09 g	41.02 g	13.37 g	35.52 g	21.91 g	5.78 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
50.41 g	0.00 g	1.90 g	50.92 g	0.99 g	3.09 g	50.55 g	0.00 g	2.98 g	51.27 g	0.00 g	5.37 g	50.50 g	0.00 g	4.97 g																																																	












Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM 45 CH, Káposztás kocka GM, 45 CH			Daragaluska leves GM, Zöldbabfőzelék GM 45 CH, Sült csirkecomb, Gluténmentes kenyér			Zöldségleves GM 45 CH, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM			Francia hagymaleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 45 CH			Karalábéleves GM 45 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 45 CH		
		Energia: 282.47 Kcal / 1,180.72 KJ			Energia: 457.36 Kcal / 1,911.76 KJ			Energia: 452.54 Kcal / 1,891.62 KJ			Energia: 642.29 Kcal / 2,684.77 KJ			Energia: 515.11 Kcal / 2,153.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.09 g	10.18 g	1.82 g	30.13 g	16.88 g	3.45 g	33.40 g	14.79 g	1.79 g	24.25 g	40.50 g	13.31 g	34.84 g	21.85 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.69 g	0.00 g	1.87 g	45.82 g	0.99 g	2.71 g	45.92 g	0.00 g	2.96 g	44.99 g	0.00 g	5.26 g	45.10 g	0.00 g	4.84 g		



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.










		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00027) Gluténmentes , tejrmentes, Chron	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Daragaluska leves GM, Sült csirkecomb , Burgonyafőzelék GM, tejrmentes, Gluténmentes kenyér	Zöldségleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves GM, Húsgombóc tojrmentes (sertés), Kapormártás GM, tejrmentes, Főtt burgonya										
		Energia: 818.70 Kcal / 3,422.17 KJ	Energia: 612.22 Kcal / 2,559.08 KJ	Energia: 836.86 Kcal / 3,498.07 KJ	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 KJ	Energia: 762.92 Kcal / 3,189.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.85 g	23.81 g	4.03 g	32.69 g	11.91 g	1.96 g	38.75 g	32.12 g	3.77 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	31.08 g	33.55 g	10.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
147.69 g	9.99 g	3.95 g	92.19 g	1.32 g	2.89 g	96.29 g	5.39 g	2.17 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	84.32 g	0.45 g	4.55 g		
			  													

Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Alföldi gulyásleves par.mentes, Káposztás kocka GM			Daragaluska leves GM, TOM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecomb, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM			Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karlábéleves GM, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Kapormártás GM, tejmentes, Főtt burgonya		
		Energia: 748.08 Kcal / 3,126.97 KJ			Energia: 499.36 Kcal / 2,087.32 KJ			Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 KJ			Energia: 877.97 Kcal / 3,669.91 KJ			Energia: 762.92 Kcal / 3,189.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.84 g	23.61 g	4.01 g	30.13 g	15.77 g	2.24 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	31.08 g	33.55 g	10.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.85 g	9.99 g	3.93 g	58.59 g	1.32 g	3.14 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	111.49 g	3.30 g	5.58 g	84.32 g	0.45 g	4.55 g		
																













Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves diab. 70 CH, Káposztás kocka diab 70 CH			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék 70 CH, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves diab, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM			Francia hagymaleves , Borsos tokány, Petrezselymes rizs 70 CH			Karalábéleves 70 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 70 CH		
		Energia: 503.09 Kcal / 2,102.92 Kj			Energia: 581.84 Kcal / 2,432.09 Kj			Energia: 578.03 Kcal / 2,416.17 Kj			Energia: 776.28 Kcal / 3,244.85 Kj			Energia: 641.68 Kcal / 2,682.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	20.46 g	3.60 g	38.05 g	15.40 g	3.20 g	36.30 g	16.89 g	2.03 g	28.33 g	42.65 g	13.83 g	38.48 g	22.14 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.70 g	0.00 g	3.67 g	72.62 g	0.00 g	4.07 g	69.07 g	0.00 g	3.02 g	69.91 g	0.00 g	5.52 g	71.79 g	0.00 g	5.52 g		
			   						 							





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves diab. 60 CH, Káposztás kocka diab 60 CH			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék 60 CH, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM			Francia hagymaleves , Borsos tokány, Petrezselymes rizs 60 CH			Karalábéleves diab 60 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 60 CH		
		Energia: 448.90 Kcal / 1,876.40 Kj			Energia: 544.26 Kcal / 2,275.01 Kj			Energia: 667.57 Kcal / 2,790.44 Kj			Energia: 727.05 Kcal / 3,039.07 Kj			Energia: 591.04 Kcal / 2,470.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.90 g	18.98 g	3.44 g	36.37 g	17.31 g	3.79 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	27.06 g	41.86 g	13.75 g	37.13 g	22.04 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.63 g	0.00 g	3.59 g	60.57 g	0.00 g	4.13 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	60.50 g	0.00 g	5.34 g	60.99 g	0.00 g	5.24 g		
			   			 			 							





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves burgonyamentes, Káposztás kocka diab 40 CH	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék 40 CH, Sült csirkecomb	Zöldségleves , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Francia hagymaleves , Borsos tokány, Petrezselymes rizs 40 CH	Karalábéleves 40 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH										
		Energia: 358.57 Kcal / 1,498.82 KJ	Energia: 449.59 Kcal / 1,879.29 KJ	Energia: 542.08 Kcal / 2,265.89 KJ	Energia: 628.60 Kcal / 2,627.55 KJ	Energia: 489.78 Kcal / 2,047.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.99 g	16.52 g	3.19 g	32.67 g	16.82 g	3.76 g	32.74 g	27.93 g	3.27 g	24.52 g	40.28 g	13.57 g	34.43 g	21.82 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.52 g	0.00 g	3.46 g	41.82 g	0.00 g	3.74 g	39.50 g	0.00 g	1.83 g	41.66 g	0.00 g	4.99 g	39.39 g	0.00 g	4.70 g		





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Alföldi gulyásleves (burgonyam), Káposztás kocka diab 35 CH	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék 35 CH, Sült csirkecomb	Zöldségleves , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM	Francia hagymaleves , Borsos tokány, Petrezselymes rizs 35 CH	Karalábéleves 35 CH, Fokhagymás sertésszelet, Főtt burgonya 35 CH
		Energia: 335.29 Kcal / 1,401.51 KJ	Energia: 392.49 Kcal / 1,640.61 KJ	Energia: 516.98 Kcal / 2,160.98 KJ	Energia: 612.19 Kcal / 2,558.95 KJ	Energia: 477.12 Kcal / 1,994.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.38 g 15.77 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.64 g 14.42 g 3.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.15 g 27.51 g 3.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.09 g 40.01 g 13.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.09 g 21.79 g 5.76 g
		Szénhidrát Cukor Só 34.99 g 0.00 g 3.43 g	Szénhidrát Cukor Só 35.11 g 0.00 g 3.29 g	Szénhidrát Cukor Só 34.86 g 0.00 g 1.82 g	Szénhidrát Cukor Só 38.52 g 0.00 g 4.93 g	Szénhidrát Cukor Só 36.69 g 0.00 g 4.63 g





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves , Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM	Karalábéleves, Húsgombóc, Kapormártás, Főtt burgonya																																																																																																																							
		Energia: 652.83 Kcal / 2,728.83 KJ	Energia: 563.30 Kcal / 2,354.59 KJ	Energia: 667.57 Kcal / 2,790.44 KJ	Energia: 928.19 Kcal / 3,879.83 KJ	Energia: 849.73 Kcal / 3,551.87 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>31.30 g</td> <td>22.74 g</td> <td>3.82 g</td> <td>37.05 g</td> <td>18.11 g</td> <td>4.00 g</td> <td>35.64 g</td> <td>30.03 g</td> <td>3.51 g</td> <td>35.00 g</td> <td>42.86 g</td> <td>13.80 g</td> <td>37.02 g</td> <td>39.04 g</td> <td>12.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 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>31.30 g</td> <td>22.74 g</td> <td>3.82 g</td> <td>37.05 g</td> <td>18.11 g</td> <td>4.00 g</td> <td>35.64 g</td> <td>30.03 g</td> <td>3.51 g</td> <td>35.00 g</td> <td>42.86 g</td> <td>13.80 g</td> <td>37.02 g</td> <td>39.04 g</td> <td>12.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 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>31.30 g</td> <td>22.74 g</td> <td>3.82 g</td> <td>37.05 g</td> <td>18.11 g</td> <td>4.00 g</td> <td>35.64 g</td> <td>30.03 g</td> <td>3.51 g</td> <td>35.00 g</td> <td>42.86 g</td> <td>13.80 g</td> <td>37.02 g</td> <td>39.04 g</td> <td>12.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 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>31.30 g</td> <td>22.74 g</td> <td>3.82 g</td> <td>37.05 g</td> <td>18.11 g</td> <td>4.00 g</td> <td>35.64 g</td> <td>30.03 g</td> <td>3.51 g</td> <td>35.00 g</td> <td>42.86 g</td> <td>13.80 g</td> <td>37.02 g</td> <td>39.04 g</td> <td>12.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	35.64 g	30.03 g	3.51 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	37.02 g	39.04 g	12.80 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>104.72 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.95 g</td> <td>62.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.30 g</td> <td>62.65 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.89 g</td> <td>109.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.73 g</td> <td>87.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 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>104.72 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.95 g</td> <td>62.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.30 g</td> <td>62.65 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.89 g</td> <td>109.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.73 g</td> <td>87.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 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>104.72 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.95 g</td> <td>62.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.30 g</td> <td>62.65 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.89 g</td> <td>109.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.73 g</td> <td>87.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 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>104.72 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.95 g</td> <td>62.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.30 g</td> <td>62.65 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.89 g</td> <td>109.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.73 g</td> <td>87.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
104.72 g	0.00 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	3.30 g	62.65 g	0.00 g	1.89 g	109.81 g	0.00 g	5.73 g	87.62 g	0.00 g	4.72 g																																																																																																															








Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves TOM, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karlábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Kapormártás tejmentes, Főtt burgonya		
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ			Energia: 535.47 Kcal / 2,238.26 KJ			Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ			Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ			Energia: 767.95 Kcal / 3,210.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.05 g	22.59 g	3.82 g	35.29 g	14.40 g	2.21 g	32.72 g	11.58 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	32.13 g	33.50 g	9.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.41 g	14.99 g	0.95 g	65.98 g	0.00 g	4.22 g	78.53 g	16.58 g	2.07 g	113.29 g	3.30 g	5.71 g	84.65 g	0.45 g	4.54 g		



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Alföldi gulyásleves TOM, fokh., Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves tejmentes, Görög csirkemell csíkok fokh., Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány fokh., Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 674.66 Kcal / 2,820.08 KJ	Energia: 535.47 Kcal / 2,238.26 KJ	Energia: 554.84 Kcal / 2,319.23 KJ	Energia: 885.41 Kcal / 3,701.01 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.92 g	22.58 g	3.82 g	35.29 g	14.40 g	2.21 g	32.45 g	11.57 g	1.42 g	34.42 g	37.05 g	10.46 g	30.65 g	31.79 g	8.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.89 g	14.99 g	0.95 g	65.98 g	0.00 g	4.22 g	77.48 g	16.58 g	2.07 g	112.82 g	3.30 g	5.71 g	90.62 g	8.99 g	3.91 g		
																



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Francia hagymaleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 Kj	Energia: 535.47 Kcal / 2,238.26 Kj	Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 Kj	Energia: 861.94 Kcal / 3,602.91 Kj	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 Kj
		Fehérje 30.05 g Zsír 22.59 g T.Zsír 3.82 g	Fehérje 35.29 g Zsír 14.40 g T.Zsír 2.21 g	Fehérje 32.72 g Zsír 11.58 g T.Zsír 1.42 g	Fehérje 31.25 g Zsír 42.62 g T.Zsír 12.14 g	Fehérje 30.65 g Zsír 31.79 g T.Zsír 8.74 g
		Szénhidrát 112.41 g Cukor 14.99 g Só 0.95 g	Szénhidrát 65.98 g Cukor 0.00 g Só 4.22 g	Szénhidrát 78.53 g Cukor 16.58 g Só 2.07 g	Szénhidrát 96.91 g Cukor 2.90 g Só 5.82 g	Szénhidrát 90.62 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g









Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej-,tojás-,szó- ja-,ol.mag,kak- aómen	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM, Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék tejmentes	Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ	Energia: 557.38 Kcal / 2,329.85 KJ	Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ
		Fehérje 30.05 g Zsír 22.59 g T.Zsír 3.82 g	Fehérje 33.20 g Zsír 9.55 g T.Zsír 1.74 g	Fehérje 32.72 g Zsír 11.58 g T.Zsír 1.42 g	Fehérje 34.55 g Zsír 37.05 g T.Zsír 10.46 g	Fehérje 30.65 g Zsír 31.79 g T.Zsír 8.74 g
		Szénhidrát 112.41 g Cukor 14.99 g Só 0.95 g	Szénhidrát 83.81 g Cukor 1.20 g Só 3.56 g	Szénhidrát 78.53 g Cukor 16.58 g Só 2.07 g	Szénhidrát 113.29 g Cukor 3.30 g Só 5.71 g	Szénhidrát 90.62 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb , Teljes kiörlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás, Főtt burgonya
		Energia: 677.34 Kcal / 2,831.28 KJ	Energia: 531.30 Kcal / 2,220.83 KJ	Energia: 560.20 Kcal / 2,341.64 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ
		Fehérje 30.05 g Zsír 22.59 g T.Zsír 3.82 g	Fehérje 36.35 g Zsír 15.36 g T.Zsír 2.46 g	Fehérje 32.72 g Zsír 11.58 g T.Zsír 1.42 g	Fehérje 34.55 g Zsír 37.05 g T.Zsír 10.46 g	Fehérje 30.65 g Zsír 31.79 g T.Zsír 8.74 g
		Szénhidrát 112.41 g Cukor 14.99 g Só 0.95 g	Szénhidrát 61.73 g Cukor 0.00 g Só 4.25 g	Szénhidrát 78.53 g Cukor 16.58 g Só 2.07 g	Szénhidrát 113.29 g Cukor 3.30 g Só 5.71 g	Szénhidrát 90.62 g Cukor 8.99 g Só 3.91 g
						



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00052) Tej-és szójamentes, fruktózszegény	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (cukormentes)	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM	Karalábéleves, Húsgombóc, Kapormártás tejmentes, Főtt burgonya
		Energia: 652.83 Kcal / 2,728.83 KJ	Energia: 553.21 Kcal / 2,312.42 KJ	Energia: 667.57 Kcal / 2,790.44 KJ	Energia: 877.79 Kcal / 3,669.16 KJ	Energia: 780.70 Kcal / 3,263.33 KJ
		Fehérje 31.30 g Zsír 22.74 g T.Zsírsv 3.82 g	Fehérje 34.26 g Zsír 10.51 g T.Zsírsv 1.99 g	Fehérje 35.64 g Zsír 30.03 g T.Zsírsv 3.51 g	Fehérje 34.55 g Zsír 37.05 g T.Zsírsv 10.46 g	Fehérje 33.41 g Zsír 34.74 g T.Zsírsv 10.32 g
		Szénhidrát 104.72 g Cukor 0.00 g Só 0.95 g	Szénhidrát 79.56 g Cukor 1.20 g Só 3.59 g	Szénhidrát 62.65 g Cukor 0.00 g Só 1.89 g	Szénhidrát 110.79 g Cukor 0.80 g Só 5.71 g	Szénhidrát 83.76 g Cukor 0.45 g Só 4.58 g





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Hal, őszibarack, alma, olajos mag men	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka (tojásmentes)			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 713.06 Kcal / 2,980.59 KJ			Energia: 563.30 Kcal / 2,354.59 KJ			Energia: 626.39 Kcal / 2,618.31 KJ			Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 KJ			Energia: 783.70 Kcal / 3,275.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.30 g	22.74 g	3.82 g	37.05 g	18.11 g	4.00 g	29.23 g	21.39 g	5.68 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	31.93 g	33.03 g	9.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.71 g	14.99 g	0.95 g	62.81 g	0.00 g	4.28 g	76.29 g	16.18 g	2.12 g	112.31 g	2.50 g	5.73 g	89.73 g	8.99 g	3.95 g		










Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves (tojásmentes), Káposztás kocka, Alma			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék tejmentes, Sült csirkecomb			Meggyleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta			Karlábéleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 759.56 Kcal / 3,174.96 KJ			Energia: 408.48 Kcal / 1,707.45 KJ			Energia: 540.10 Kcal / 2,257.62 KJ			Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ			Energia: 762.79 Kcal / 3,188.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.82 g	24.64 g	3.96 g	31.97 g	14.81 g	2.43 g	32.85 g	11.59 g	1.42 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	32.33 g	33.74 g	9.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.97 g	0.00 g	3.45 g	36.73 g	0.00 g	4.67 g	73.39 g	11.19 g	2.17 g	113.29 g	3.30 g	5.71 g	82.52 g	0.00 g	3.13 g		



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Daragaluska leves GM, TOM, Sült csirkecomb , Burgonyafőzelék GM, tejmentes	Meggyleves GM, tejmentes, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves GM, Húsgombóc tojásmentes (sertés), Paradicsommártás GM, Főtt burgonya																																																																																																																							
		Energia: 824.92 Kcal / 3,448.17 Kj	Energia: 523.43 Kcal / 2,187.94 Kj	Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 Kj	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 Kj	Energia: 752.01 Kcal / 3,143.40 Kj																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26.10 g</td> <td>23.94 g</td> <td>4.03 g</td> <td>30.45 g</td> <td>9.34 g</td> <td>1.77 g</td> <td>28.55 g</td> <td>18.59 g</td> <td>4.05 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26.10 g</td> <td>23.94 g</td> <td>4.03 g</td> <td>30.45 g</td> <td>9.34 g</td> <td>1.77 g</td> <td>28.55 g</td> <td>18.59 g</td> <td>4.05 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26.10 g</td> <td>23.94 g</td> <td>4.03 g</td> <td>30.45 g</td> <td>9.34 g</td> <td>1.77 g</td> <td>28.55 g</td> <td>18.59 g</td> <td>4.05 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26.10 g</td> <td>23.94 g</td> <td>4.03 g</td> <td>30.45 g</td> <td>9.34 g</td> <td>1.77 g</td> <td>28.55 g</td> <td>18.59 g</td> <td>4.05 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>29.71 g</td> <td>31.85 g</td> <td>8.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																													
		26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.45 g	9.34 g	1.77 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	29.71 g	31.85 g	8.76 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>148.71 g</td> <td>9.99 g</td> <td>1.09 g</td> <td>78.44 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.47 g</td> <td>71.03 g</td> <td>11.19 g</td> <td>2.09 g</td> <td>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 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>148.71 g</td> <td>9.99 g</td> <td>1.09 g</td> <td>78.44 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.47 g</td> <td>71.03 g</td> <td>11.19 g</td> <td>2.09 g</td> <td>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 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>148.71 g</td> <td>9.99 g</td> <td>1.09 g</td> <td>78.44 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.47 g</td> <td>71.03 g</td> <td>11.19 g</td> <td>2.09 g</td> <td>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 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>148.71 g</td> <td>9.99 g</td> <td>1.09 g</td> <td>78.44 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.47 g</td> <td>71.03 g</td> <td>11.19 g</td> <td>2.09 g</td> <td>113.25 g</td> <td>3.30 g</td> <td>5.71 g</td> <td>86.71 g</td> <td>8.99 g</td> <td>3.91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
148.71 g	9.99 g	1.09 g	78.44 g	0.00 g	2.47 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	86.71 g	8.99 g	3.91 g																																																																																																															
			 																																																																																																																										



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Alföldi gulyásleves GM, Káposztás kocka GM	Daragaluska leves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecomb, Gluténmentes kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Karalábéleves GM, Húsgombóc, Paradicsommártás GM, Főtt burgonya										
		Energia: 824.92 Kcal / 3,448.17 KJ	Energia: 492.55 Kcal / 2,058.86 KJ	Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 KJ	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 KJ	Energia: 764.76 Kcal / 3,196.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.10 g	23.94 g	4.03 g	30.97 g	16.54 g	2.43 g	28.55 g	18.59 g	4.05 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	30.99 g	33.09 g	9.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148.71 g	9.99 g	1.09 g	54.34 g	1.32 g	3.16 g	71.03 g	11.19 g	2.09 g	113.25 g	3.30 g	5.71 g	85.82 g	8.99 g	3.95 g		

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

