



## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00010)</b> <b>Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte		
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ			Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ			Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ			Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ			Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	105.33 g	26.17 g	3.19 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves , Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 Kj	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 Kj	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 Kj	Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 Kj	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	33.43 g	38.60 g	9.34 g	40.86 g	15.86 g	1.81 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	136.24 g	7.99 g	5.73 g	105.29 g	26.17 g	3.05 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		






Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00012) Tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Mustáros sertésragu, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 741.37 Kcal / 3,098.93 KJ	Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 789.72 Kcal / 3,301.03 KJ	Energia: 850.33 Kcal / 3,554.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.23 g	18.44 g	3.28 g	37.77 g	33.12 g	8.98 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	32.63 g	26.37 g	6.15 g	37.70 g	36.17 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.02 g	0.00 g	4.47 g	81.46 g	0.18 g	3.59 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	103.83 g	25.37 g	3.17 g	92.93 g	0.00 g	4.84 g		






Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00013) Tojás-, mogyoró-, szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves par.mentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves zellermentes, Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 730.06 Kcal / 3,051.65 KJ	Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ	Energia: 915.22 Kcal / 3,825.62 KJ	Energia: 762.87 Kcal / 3,188.80 KJ	Energia: 703.43 Kcal / 2,940.34 KJ
		Fehérje 38.50 g Zsír 15.78 g T.Zsír 1.73 g	Fehérje 37.77 g Zsír 33.12 g T.Zsír 8.98 g	Fehérje 32.14 g Zsír 37.60 g T.Zsír 9.09 g	Fehérje 41.27 g Zsír 19.46 g T.Zsír 3.56 g	Fehérje 36.80 g Zsír 22.13 g T.Zsír 5.23 g
		Szénhidrát 106.97 g Cukor 0.00 g Só 4.92 g	Szénhidrát 81.46 g Cukor 0.18 g Só 3.59 g	Szénhidrát 143.17 g Cukor 7.99 g Só 5.68 g	Szénhidrát 104.05 g Cukor 25.37 g Só 3.19 g	Szénhidrát 88.93 g Cukor 0.00 g Só 5.92 g

### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00014) Tojás- és banánmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 741.37 Kcal / 3,098.93 KJ	Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 762.87 Kcal / 3,188.80 KJ	Energia: 850.33 Kcal / 3,554.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.23 g	18.44 g	3.28 g	37.77 g	33.12 g	8.98 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	41.27 g	19.46 g	3.56 g	37.70 g	36.17 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.02 g	0.00 g	4.47 g	81.46 g	0.18 g	3.59 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	104.05 g	25.37 g	3.19 g	92.93 g	0.00 g	4.84 g		
																






### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 678.19 Kcal / 2,834.83 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ
		Fehérje 39.90 g Zsír 15.86 g T.Zsírsav 1.73 g	Fehérje 37.71 g Zsír 28.55 g T.Zsírsav 6.54 g	Fehérje 31.23 g Zsír 23.46 g T.Zsírsav 5.06 g	Fehérje 47.73 g Zsír 21.81 g T.Zsírsav 2.48 g	Fehérje 36.61 g Zsír 39.85 g T.Zsírsav 6.86 g
		Szénhidrát 109.77 g Cukor 0.00 g Só 4.92 g	Szénhidrát 83.53 g Cukor 0.78 g Só 3.79 g	Szénhidrát 85.39 g Cukor 0.00 g Só 3.79 g	Szénhidrát 73.12 g Cukor 0.00 g Só 3.82 g	Szénhidrát 90.27 g Cukor 0.00 g Só 4.90 g
						

Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00016)</b> <b>Tejmentes,</b> <b>fruktószegén</b> <b>y</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta CM	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Zöldségleves , Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér										
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 741.48 Kcal / 3,099.39 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 712.64 Kcal / 2,978.84 KJ	Energia: 770.84 Kcal / 3,222.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	40.86 g	15.86 g	1.81 g	37.10 g	35.72 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	83.35 g	0.60 g	3.79 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	99.90 g	20.78 g	3.05 g	74.93 g	0.00 g	4.83 g		

### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00017) Tej, szója, ol.mag mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves , Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér										
		Energia: 730.06 Kcal / 3,051.65 Kj	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 Kj	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 Kj	Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 Kj	Energia: 789.06 Kcal / 3,298.27 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.50 g	15.78 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	33.43 g	38.60 g	9.34 g	40.86 g	15.86 g	1.81 g	36.01 g	39.40 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.97 g	0.00 g	4.92 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	136.24 g	7.99 g	5.73 g	105.29 g	26.17 g	3.05 g	72.27 g	0.00 g	4.89 g		
																





## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.













		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00018)</b> <b>Tej-,tojás-,hüv</b> <b>elyesmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. cs.ragulev. GM tejm.borsóm., Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte		
		Energia: 632.68 Kcal / 2,644.60 KJ			Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ			Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ			Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ			Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.34 g	15.51 g	1.72 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	31.83 g	37.55 g	9.06 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.42 g	0.80 g	5.05 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	136.57 g	7.99 g	5.19 g	105.33 g	26.17 g	3.19 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00019) Tej- és halmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Zöldségleves , Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ	Energia: 721.40 Kcal / 3,015.45 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	33.43 g	38.60 g	9.34 g	40.30 g	15.85 g	1.81 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	136.24 g	7.99 g	5.73 g	102.69 g	28.88 g	4.06 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		

### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemege uborka	Zellerkrémleves GM, Sertéspörkölt, Fejes saláta, Petrezselymes rizs	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves GM, Cukkinifőzelék GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér, Körte										
		Energia: 739.18 Kcal / 3,089.77 KJ	Energia: 807.57 Kcal / 3,375.64 KJ	Energia: 825.11 Kcal / 3,448.96 KJ	Energia: 789.84 Kcal / 3,301.53 KJ	Energia: 916.49 Kcal / 3,830.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.54 g	14.70 g	1.68 g	40.42 g	32.26 g	9.01 g	23.93 g	50.46 g	9.12 g	41.49 g	22.44 g	5.23 g	34.36 g	44.67 g	8.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.56 g	0.40 g	5.84 g	88.52 g	2.25 g	4.70 g	100.35 g	9.31 g	3.73 g	104.06 g	25.37 g	3.20 g	93.00 g	1.32 g	4.77 g		
			 	  	  	  										












### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00021)</b> <b>Glut,tej,toj,sze</b> <b>z,mogy,mézm</b> <b>entes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemege uborka	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Fejes saláta, Petrezselymes rizs	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves GM, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér, Körte										
		Energia: 765.97 Kcal / 3,201.75 KJ	Energia: 769.77 Kcal / 3,217.64 KJ	Energia: 863.60 Kcal / 3,609.85 KJ	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ	Energia: 890.62 Kcal / 3,722.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.06 g	16.65 g	1.89 g	40.08 g	27.90 g	6.51 g	23.24 g	49.95 g	8.87 g	41.04 g	16.63 g	1.89 g	33.63 g	41.66 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.13 g	0.80 g	6.36 g	89.25 g	2.85 g	4.69 g	111.67 g	9.64 g	3.80 g	105.04 g	26.17 g	3.18 g	94.07 g	2.52 g	4.73 g		



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00022) Glutén- és tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Gránátos kocka GM, Csemege uborka	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves GM, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér, Körte										
		Energia: 761.59 Kcal / 3,183.45 KJ	Energia: 769.77 Kcal / 3,217.64 KJ	Energia: 849.01 Kcal / 3,548.86 KJ	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ	Energia: 890.62 Kcal / 3,722.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.93 g	16.57 g	1.89 g	40.08 g	27.90 g	6.51 g	24.28 g	50.91 g	9.12 g	41.04 g	16.63 g	1.89 g	33.63 g	41.66 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.33 g	0.80 g	6.36 g	89.25 g	2.85 g	4.69 g	104.85 g	9.64 g	3.83 g	105.04 g	26.17 g	3.18 g	94.07 g	2.52 g	4.73 g		
				  	 	 										



## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00024)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>35 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka GM 35 CH	Zellerkrémleves GM, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 35 CH, Fejes saláta CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 35 CH	Gombaleves GM, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM	Zöldségleves GM 35 CH, Cukkinifőzelék 35 CH, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 290.30 Kcal / 1,213.45 KJ	Energia: 535.99 Kcal / 2,240.44 KJ	Energia: 312.74 Kcal / 1,307.25 KJ	Energia: 442.22 Kcal / 1,848.48 KJ	Energia: 445.83 Kcal / 1,863.57 KJ										
		Fehérje 21.59 g	Zsír 6.47 g	T.Zsír 0.81 g	Fehérje 33.64 g	Zsír 28.04 g	T.Zsír 8.55 g	Fehérje 16.61 g	Zsír 19.87 g	T.Zsír 5.44 g	Fehérje 40.08 g	Zsír 15.65 g	T.Zsír 1.82 g	Fehérje 25.09 g	Zsír 21.34 g	T.Zsír 4.69 g
		Szénhidrát 35.57 g	Cukor 0.40 g	Só 1.40 g	Szénhidrát 36.05 g	Cukor 0.00 g	Só 4.44 g	Szénhidrát 36.53 g	Cukor 0.00 g	Só 2.14 g	Szénhidrát 35.50 g	Cukor 0.00 g	Só 3.94 g	Szénhidrát 38.16 g	Cukor 0.99 g	Só 4.40 g



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
<b>(00025)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>50 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka GM 50 CH, Csemege uborka	Zellerkrémleves GM, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 50 CH, Fejes saláta CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 50 CH	Gombaleves GM, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Zöldségleves GM 50 CH, Cukkinifőzelék GM, 50 CH, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér																																																																																																																							
		Energia: 383.05 Kcal / 1,601.15 Kj	Energia: 618.04 Kcal / 2,583.41 Kj	Energia: 443.66 Kcal / 1,854.50 Kj	Energia: 538.07 Kcal / 2,249.13 Kj	Energia: 563.58 Kcal / 2,355.76 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>23.12 g</td> <td>8.13 g</td> <td>0.98 g</td> <td>35.76 g</td> <td>29.36 g</td> <td>8.69 g</td> <td>25.77 g</td> <td>28.62 g</td> <td>7.83 g</td> <td>42.72 g</td> <td>18.29 g</td> <td>2.11 g</td> <td>29.59 g</td> <td>26.42 g</td> <td>6.19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 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>23.12 g</td> <td>8.13 g</td> <td>0.98 g</td> <td>35.76 g</td> <td>29.36 g</td> <td>8.69 g</td> <td>25.77 g</td> <td>28.62 g</td> <td>7.83 g</td> <td>42.72 g</td> <td>18.29 g</td> <td>2.11 g</td> <td>29.59 g</td> <td>26.42 g</td> <td>6.19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 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>23.12 g</td> <td>8.13 g</td> <td>0.98 g</td> <td>35.76 g</td> <td>29.36 g</td> <td>8.69 g</td> <td>25.77 g</td> <td>28.62 g</td> <td>7.83 g</td> <td>42.72 g</td> <td>18.29 g</td> <td>2.11 g</td> <td>29.59 g</td> <td>26.42 g</td> <td>6.19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 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>23.12 g</td> <td>8.13 g</td> <td>0.98 g</td> <td>35.76 g</td> <td>29.36 g</td> <td>8.69 g</td> <td>25.77 g</td> <td>28.62 g</td> <td>7.83 g</td> <td>42.72 g</td> <td>18.29 g</td> <td>2.11 g</td> <td>29.59 g</td> <td>26.42 g</td> <td>6.19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
23.12 g	8.13 g	0.98 g	35.76 g	29.36 g	8.69 g	25.77 g	28.62 g	7.83 g	42.72 g	18.29 g	2.11 g	29.59 g	26.42 g	6.19 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>53.13 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.96 g</td> <td>51.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.74 g</td> <td>52.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.26 g</td> <td>51.03 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.38 g</td> <td>51.52 g</td> <td>0.99 g</td> <td>5.10 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 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>53.13 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.96 g</td> <td>51.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.74 g</td> <td>52.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.26 g</td> <td>51.03 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.38 g</td> <td>51.52 g</td> <td>0.99 g</td> <td>5.10 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 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>53.13 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.96 g</td> <td>51.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.74 g</td> <td>52.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.26 g</td> <td>51.03 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.38 g</td> <td>51.52 g</td> <td>0.99 g</td> <td>5.10 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 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>53.13 g</td> <td>0.40 g</td> <td>2.96 g</td> <td>51.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.74 g</td> <td>52.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.26 g</td> <td>51.03 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.38 g</td> <td>51.52 g</td> <td>0.99 g</td> <td>5.10 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
53.13 g	0.40 g	2.96 g	51.74 g	0.00 g	4.74 g	52.30 g	0.00 g	2.26 g	51.03 g	0.00 g	4.38 g	51.52 g	0.99 g	5.10 g																																																																																																															

### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00026)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>, diabetikus-</b> <b>45 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka GM 45 CH, Csemege uborka	Zellerkrémleves GM, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 45 CH, Fejes saláta CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 45 CH	Gombaleves GM, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM	Zöldségleves GM 45 CH, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér
		Energia: 354.89 Kcal / 1,483.44 Kj	Energia: 585.22 Kcal / 2,446.22 Kj	Energia: 385.47 Kcal / 1,611.26 Kj	Energia: 496.99 Kcal / 2,077.42 Kj	Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj
		Fehérje 22.73 g Zsír 7.60 g T.Zsír 0.93 g	Fehérje 34.91 g Zsír 28.83 g T.Zsír 8.63 g	Fehérje 21.70 g Zsír 24.73 g T.Zsír 6.77 g	Fehérje 41.59 g Zsír 17.16 g T.Zsír 1.98 g	Fehérje 27.83 g Zsír 23.41 g T.Zsír 5.54 g
		Szénhidrát 47.80 g Cukor 0.40 g Só 2.92 g	Szénhidrát 45.46 g Cukor 0.00 g Só 4.62 g	Szénhidrát 45.29 g Cukor 0.00 g Só 2.21 g	Szénhidrát 44.37 g Cukor 0.00 g Só 4.19 g	Szénhidrát 45.40 g Cukor 0.89 g Só 4.79 g
			 		  	  





### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemege uborka	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Fejes saláta, Petrezselymes rizs	Zöldségleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves GM, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér, Körte										
		Energia: 765.97 Kcal / 3,201.75 KJ	Energia: 769.77 Kcal / 3,217.64 KJ	Energia: 625.87 Kcal / 2,616.14 KJ	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ	Energia: 890.62 Kcal / 3,722.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.06 g	16.65 g	1.89 g	40.08 g	27.90 g	6.51 g	26.86 g	38.49 g	5.75 g	41.04 g	16.63 g	1.89 g	33.63 g	41.66 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.13 g	0.80 g	6.36 g	89.25 g	2.85 g	4.69 g	69.45 g	1.32 g	2.15 g	105.04 g	26.17 g	3.18 g	94.07 g	2.52 g	4.73 g		





## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00030) Diabetikus-70 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka 70 CH, Csemege uborka			Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 70 CH, Fejes saláta CM			Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 70 CH, Félbarna kenyér			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM			Zöldségleves diab, Cukkinifőzelék 70 CH, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér		
		Energia: 498.88 Kcal / 2,085.32 KJ			Energia: 721.65 Kcal / 3,016.50 KJ			Energia: 533.03 Kcal / 2,228.07 KJ			Energia: 677.45 Kcal / 2,831.74 KJ			Energia: 709.15 Kcal / 2,964.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.26 g	11.14 g	1.26 g	38.44 g	30.71 g	8.64 g	29.74 g	27.15 g	7.27 g	47.73 g	22.50 g	2.56 g	36.43 g	29.93 g	7.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.33 g	0.40 g	3.64 g	72.37 g	0.00 g	4.93 g	71.22 g	0.00 g	3.05 g	71.56 g	0.00 g	5.07 g	73.12 g	0.00 g	6.22 g		


















## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00031)</b> <b>Diabetikus-60</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka 60 CH, Csemege uborka			Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 60 CH, Fejes saláta CM			Lebbencsleves burgonyamentes, Lucskos káposztafőzelék 60 CH, Félbarna kenyér			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM			Zöldségleves, Cukkinifőzelék 60 CH, Pulyka aprópecsenye		
		Energia: 453.76 Kcal / 1,896.72 KJ			Energia: 658.36 Kcal / 2,751.94 KJ			Energia: 441.98 Kcal / 1,847.48 KJ			Energia: 608.98 Kcal / 2,545.54 KJ			Energia: 791.70 Kcal / 3,309.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.04 g	10.18 g	1.16 g	35.01 g	29.64 g	8.59 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	34.70 g	45.42 g	9.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.55 g	0.40 g	3.57 g	62.41 g	0.00 g	3.92 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.54 g	0.00 g	4.57 g		



### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00032) Diabetikus-50 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka 50 CH, Csemege uborka	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 50 CH, Fejes saláta CM	Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 50 CH	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Uborkasaláta CM, Petrezselymes burgonya 50 CH	Zöldségleves, Cukkinifőzelék 50 CH, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér										
		Energia: 408.64 Kcal / 1,708.12 Kj	Energia: 592.73 Kcal / 2,477.61 Kj	Energia: 429.77 Kcal / 1,796.44 Kj	Energia: 567.90 Kcal / 2,373.82 Kj	Energia: 633.06 Kcal / 2,646.19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.82 g	9.21 g	1.06 g	33.31 g	28.58 g	8.47 g	25.87 g	26.75 g	7.27 g	44.72 g	19.49 g	2.23 g	29.03 g	35.01 g	6.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.77 g	0.40 g	3.50 g	49.85 g	0.00 g	3.69 g	50.38 g	0.00 g	2.25 g	53.81 g	0.00 g	4.57 g	50.28 g	0.00 g	3.88 g		
			 	 	 	   	  									

Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00033)</b> <b>Diabetikus-45</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka 45 CH	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 40 CH, Fejes saláta CM	Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 40 CH	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Zöldségleves, Cukkinifőzelék 40 CH, Pulyka aprópecsenye										
		Energia: 352.51 Kcal / 1,473.49 Kj	Energia: 573.03 Kcal / 2,395.27 Kj	Energia: 400.74 Kcal / 1,675.09 Kj	Energia: 513.13 Kcal / 2,144.88 Kj	Energia: 667.58 Kcal / 2,790.48 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.12 g	8.16 g	0.96 g	32.80 g	28.26 g	8.44 g	23.77 g	24.80 g	6.74 g	43.22 g	17.99 g	2.07 g	30.18 g	40.32 g	8.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.90 g	0.40 g	1.51 g	46.08 g	0.00 g	3.61 g	46.97 g	0.00 g	2.22 g	44.94 g	0.00 g	4.32 g	45.82 g	0.00 g	3.87 g		



## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00034)</b> <b>Diabetikus-40</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka 40 CH, Csemege uborka			Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 40 CH, Fejes saláta CM			Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 40 CH			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM			Zöldségleves, Cukkinifőzelék 40 CH, Pulyka aprópecsenye		
		Energia: 340.96 Kcal / 1,425.21 KJ			Energia: 543.50 Kcal / 2,271.83 KJ			Energia: 342.67 Kcal / 1,432.36 KJ			Energia: 485.74 Kcal / 2,030.39 KJ			Energia: 621.46 Kcal / 2,597.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.99 g	7.76 g	0.91 g	32.04 g	27.79 g	8.38 g	19.57 g	20.90 g	5.68 g	42.47 g	17.24 g	1.98 g	28.49 g	38.41 g	7.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.09 g	0.40 g	3.40 g	40.43 g	0.00 g	3.51 g	40.14 g	0.00 g	2.17 g	40.50 g	0.00 g	4.19 g	40.32 g	0.00 g	3.61 g		





### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00035) Diabetikus-35 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka 35 CH, Csemege uborka			Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 35 CH, Fejes saláta CM			Lebbencsleves burgonyamentes, Lucskos káposztafőzelék 35 CH			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM			Zöldségleves, Cukkinifőzelék 35 CH, Pulyka aprópecsenye		
		Energia: 295.84 Kcal / 1,236.61 KJ			Energia: 527.09 Kcal / 2,203.24 KJ			Energia: 280.47 Kcal / 1,172.36 KJ			Energia: 458.36 Kcal / 1,915.94 KJ			Energia: 590.72 Kcal / 2,469.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.77 g	6.79 g	0.81 g	31.61 g	27.52 g	8.35 g	15.39 g	16.97 g	4.63 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	27.36 g	37.14 g	7.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.31 g	0.40 g	3.33 g	37.29 g	0.00 g	3.45 g	35.68 g	0.00 g	2.12 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.66 g	0.00 g	3.43 g		





## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00040) Fruktózszege ny</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta CM			Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM			Zöldségleves, Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér		
		Energia: 779.84 Kcal / 3,259.73 KJ			Energia: 774.39 Kcal / 3,236.95 KJ			Energia: 611.31 Kcal / 2,555.28 KJ			Energia: 678.19 Kcal / 2,834.83 KJ			Energia: 770.84 Kcal / 3,222.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.60 g	18.61 g	3.28 g	37.77 g	33.12 g	8.98 g	32.07 g	26.76 g	6.92 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	37.10 g	35.72 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.84 g	0.00 g	4.95 g	81.28 g	0.00 g	3.59 g	86.68 g	0.00 g	3.83 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	74.93 g	0.00 g	4.83 g		







## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00041)</b> <b>Hozzáadott</b> <b>cukormentes,</b> <b>sószegény</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta CM			Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Mustáros sertésragu, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM			Zöldségleves, Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér, Körte		
		Energia: 741.37 Kcal / 3,098.93 KJ			Energia: 774.39 Kcal / 3,236.95 KJ			Energia: 474.81 Kcal / 1,984.71 KJ			Energia: 712.55 Kcal / 2,978.46 KJ			Energia: 850.33 Kcal / 3,554.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.23 g	18.44 g	3.28 g	37.77 g	33.12 g	8.98 g	14.41 g	18.07 g	3.88 g	39.31 g	29.51 g	5.16 g	37.70 g	36.17 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.02 g	0.00 g	4.47 g	81.28 g	0.00 g	3.59 g	95.25 g	0.00 g	2.84 g	72.94 g	0.00 g	3.94 g	92.93 g	0.00 g	4.84 g		



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00042)</b> <b>Szója,ol.mag,</b> <b>hüvelyes,egy</b> <b>ébmentes</b>	<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka</b>	<b>Zellerkrémleves , Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta</b>	<b>Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Fahéjas szilvaleves, Mustáros sertésragu, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</b>	<b>Zöldségleves , Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér, Körte</b>										
		Energia: 730.06 Kcal / 3,051.65 KJ	Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ	Energia: 789.72 Kcal / 3,301.03 KJ	Energia: 850.33 Kcal / 3,554.38 KJ										
		Fehérje 38.50 g	Zsír 15.78 g	T.Zsír 1.73 g	Fehérje 37.77 g	Zsír 33.12 g	T.Zsír 8.98 g	Fehérje 33.43 g	Zsír 38.60 g	T.Zsír 9.34 g	Fehérje 32.63 g	Zsír 26.37 g	T.Zsír 6.15 g	Fehérje 37.70 g	Zsír 36.17 g	T.Zsír 6.81 g
		Szénhidrát 106.97 g	Cukor 0.00 g	Só 4.92 g	Szénhidrát 81.46 g	Cukor 0.18 g	Só 3.59 g	Szénhidrát 136.24 g	Cukor 7.99 g	Só 5.73 g	Szénhidrát 103.83 g	Cukor 25.37 g	Só 3.17 g	Szénhidrát 92.93 g	Cukor 0.00 g	Só 4.84 g

Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00043) Tej, tojás, őszibarack, alma</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Vagdalt tojásmentes	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 721.40 Kcal / 3,015.45 KJ	Energia: 789.06 Kcal / 3,298.27 KJ
		Fehérje 39.90 g Zsír 15.86 g T.Zsírsv 1.73 g	Fehérje 37.71 g Zsír 28.55 g T.Zsírsv 6.54 g	Fehérje 32.38 g Zsír 37.65 g T.Zsírsv 9.09 g	Fehérje 40.30 g Zsír 15.85 g T.Zsírsv 1.81 g	Fehérje 36.01 g Zsír 39.40 g T.Zsírsv 6.86 g
		Szénhidrát 109.77 g Cukor 0.00 g Só 4.92 g	Szénhidrát 83.53 g Cukor 0.78 g Só 3.79 g	Szénhidrát 143.92 g Cukor 7.99 g Só 5.70 g	Szénhidrát 102.69 g Cukor 28.88 g Só 4.06 g	Szénhidrát 72.27 g Cukor 0.00 g Só 4.89 g



## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	105.33 g	26.17 g	3.19 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		










### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt fokh., Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, fokh., Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes fokh. ment, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves fokhagymamentes, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 738.19 Kcal / 3,085.63 KJ	Energia: 885.16 Kcal / 3,699.97 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 867.21 Kcal / 3,624.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.51 g	28.55 g	6.54 g	31.78 g	34.36 g	7.85 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	36.54 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	82.74 g	0.78 g	3.79 g	143.25 g	7.99 g	5.54 g	105.33 g	26.17 g	3.19 g	90.00 g	0.00 g	4.90 g		








Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00046)</b> <b>Tej-,tojás-,mo</b> <b>gyoró, szója</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 730.06 Kcal / 3,051.65 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ
		Fehérje 38.50 g Zsír 15.78 g T.Zsír 1.73 g	Fehérje 37.71 g Zsír 28.55 g T.Zsír 6.54 g	Fehérje 32.38 g Zsír 37.65 g T.Zsír 9.09 g	Fehérje 41.08 g Zsír 16.65 g T.Zsír 1.90 g	Fehérje 36.61 g Zsír 39.85 g T.Zsír 6.86 g
		Szénhidrát 106.97 g Cukor 0.00 g Só 4.92 g	Szénhidrát 83.53 g Cukor 0.78 g Só 3.79 g	Szénhidrát 143.92 g Cukor 7.99 g Só 5.70 g	Szénhidrát 105.33 g Cukor 26.17 g Só 3.19 g	Szénhidrát 90.27 g Cukor 0.00 g Só 4.90 g
						

Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00047)</b> <b>Tej-,tojás-,roz</b> <b>s-és</b> <b>kukoricament</b> <b>es</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. cs.ragulev. GM tejm.citrommentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 664.70 Kcal / 2,778.45 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.72 g	15.65 g	1.72 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.80 g	0.80 g	6.25 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	105.33 g	26.17 g	3.19 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		

### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00048) Tej- és tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	105.33 g	26.17 g	3.19 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		
																





Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00049)</b> <b>Tej-,tojás-,szó-</b> <b>ja-,ol.mag,kak-</b> <b>aómen</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 730.06 Kcal / 3,051.65 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ
		Fehérje 38.50 g Zsír 15.78 g T.Zsír 1.73 g	Fehérje 37.71 g Zsír 28.55 g T.Zsír 6.54 g	Fehérje 32.38 g Zsír 37.65 g T.Zsír 9.09 g	Fehérje 41.08 g Zsír 16.65 g T.Zsír 1.90 g	Fehérje 36.61 g Zsír 39.85 g T.Zsír 6.86 g
		Szénhidrát 106.97 g Cukor 0.00 g Só 4.92 g	Szénhidrát 83.53 g Cukor 0.78 g Só 3.79 g	Szénhidrát 143.92 g Cukor 7.99 g Só 5.70 g	Szénhidrát 105.33 g Cukor 26.17 g Só 3.19 g	Szénhidrát 90.27 g Cukor 0.00 g Só 4.90 g








Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00050)</b> <b>Tej,toj,citr-,</b> <b>méz-,apr.mag</b> <b>v.gyüm</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. cs.ragulev. GM tejm.citrommentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 664.70 Kcal / 2,778.45 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.72 g	15.65 g	1.72 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.80 g	0.80 g	6.25 g	83.53 g	0.78 g	3.79 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	105.33 g	26.17 g	3.19 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		

Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00053)</b> <b>Hal,őszibarac</b> <b>k,alma,olajos</b> <b>mag men</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves , Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Mustáros sertésragu, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves , Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 730.06 Kcal / 3,051.65 KJ	Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ	Energia: 789.72 Kcal / 3,301.03 KJ	Energia: 770.84 Kcal / 3,222.11 KJ
		Fehérje 38.50 g Zsír 15.78 g T.Zsír 1.73 g	Fehérje 37.77 g Zsír 33.12 g T.Zsír 8.98 g	Fehérje 33.43 g Zsír 38.60 g T.Zsír 9.34 g	Fehérje 32.63 g Zsír 26.37 g T.Zsír 6.15 g	Fehérje 37.10 g Zsír 35.72 g T.Zsír 6.81 g
		Szénhidrát 106.97 g Cukor 0.00 g Só 4.92 g	Szénhidrát 81.46 g Cukor 0.18 g Só 3.59 g	Szénhidrát 136.24 g Cukor 7.99 g Só 5.73 g	Szénhidrát 103.83 g Cukor 25.37 g Só 3.17 g	Szénhidrát 74.93 g Cukor 0.00 g Só 4.83 g















Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00054)</b> <b>Tej-,pálmaolaj</b> <b>-,olajosmag</b> <b>mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves , Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 742.20 Kcal / 3,102.40 KJ	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ	Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ
		Fehérje 39.90 g Zsír 15.86 g T.Zsír 1.73 g	Fehérje 37.71 g Zsír 28.55 g T.Zsír 6.54 g	Fehérje 33.43 g Zsír 38.60 g T.Zsír 9.34 g	Fehérje 40.86 g Zsír 15.86 g T.Zsír 1.81 g	Fehérje 36.61 g Zsír 39.85 g T.Zsír 6.86 g
		Szénhidrát 109.77 g Cukor 0.00 g Só 4.92 g	Szénhidrát 83.53 g Cukor 0.78 g Só 3.79 g	Szénhidrát 136.24 g Cukor 7.99 g Só 5.73 g	Szénhidrát 105.29 g Cukor 26.17 g Só 3.05 g	Szénhidrát 90.27 g Cukor 0.00 g Só 4.90 g
						











Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00102) Tej- és olajos mag- mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Zellerkrémleves tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves , Cukkinifőzelék tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 747.83 Kcal / 3,125.93 KJ	Energia: 741.48 Kcal / 3,099.39 KJ	Energia: 869.52 Kcal / 3,634.59 KJ	Energia: 714.23 Kcal / 2,985.48 KJ	Energia: 868.55 Kcal / 3,630.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.90 g	15.86 g	1.73 g	37.71 g	28.55 g	6.54 g	33.43 g	38.60 g	9.34 g	40.99 g	15.87 g	1.81 g	36.61 g	39.85 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.77 g	0.00 g	4.92 g	83.35 g	0.60 g	3.72 g	128.25 g	0.00 g	6.22 g	100.15 g	20.78 g	3.15 g	90.27 g	0.00 g	4.90 g		

### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00131) Diabetikus (T:30, E:50)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Gránátos kocka 50 CH, Csemege uborka	Zellerkrémleves, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs 50 CH, Fejes saláta CM	Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 50 CH	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkecsíkok, Uborkasaláta CM, Petrezselymes burgonya 50 CH	Zöldségleves, Cukkinifőzelék 50 CH, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér										
		Energia: 408.64 Kcal / 1,708.12 Kj	Energia: 592.73 Kcal / 2,477.61 Kj	Energia: 429.77 Kcal / 1,796.44 Kj	Energia: 567.90 Kcal / 2,373.82 Kj	Energia: 633.06 Kcal / 2,646.19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.82 g	9.21 g	1.06 g	33.31 g	28.58 g	8.47 g	25.87 g	26.75 g	7.27 g	44.72 g	19.49 g	2.23 g	29.03 g	35.01 g	6.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.77 g	0.40 g	3.50 g	49.85 g	0.00 g	3.69 g	50.38 g	0.00 g	2.25 g	53.81 g	0.00 g	4.57 g	50.28 g	0.00 g	3.88 g		
			 	 	 	   	   									

### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00200)</b> <b>Glutén-, tej-, tojás, szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárk. cs.ragulev. GM tejm.borsóm., Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemege uborka	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta	Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldségleves GM, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér, Körte										
		Energia: 739.31 Kcal / 3,090.32 KJ	Energia: 769.77 Kcal / 3,217.64 KJ	Energia: 863.60 Kcal / 3,609.85 KJ	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ	Energia: 890.62 Kcal / 3,722.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.96 g	16.53 g	1.89 g	40.08 g	27.90 g	6.51 g	23.24 g	49.95 g	8.87 g	41.04 g	16.63 g	1.89 g	33.63 g	41.66 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.93 g	0.80 g	6.36 g	89.25 g	2.85 g	4.69 g	111.67 g	9.64 g	3.80 g	105.04 g	26.17 g	3.18 g	94.07 g	2.52 g	4.73 g		
				 		 		 								



## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00204)</b> <b>Glutén-, tej- és olajos mag- mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemege uborka			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Fejes saláta			Zöldségleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér			Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Zöldségleves GM, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér, Körte		
		Energia: 765.97 Kcal / 3,201.75 KJ			Energia: 769.77 Kcal / 3,217.64 KJ			Energia: 849.01 Kcal / 3,548.86 KJ			Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ			Energia: 890.62 Kcal / 3,722.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.06 g	16.65 g	1.89 g	40.08 g	27.90 g	6.51 g	24.28 g	50.91 g	9.12 g	41.04 g	16.63 g	1.89 g	33.63 g	41.66 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.13 g	0.80 g	6.36 g	89.25 g	2.85 g	4.69 g	104.85 g	9.64 g	3.83 g	105.04 g	26.17 g	3.18 g	94.07 g	2.52 g	4.73 g		

Balogh Lilla  
dietetikus

Popovics Bálint  
élelmezésvezető

