





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																																																						
(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma																																																																																																																																																						
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ	Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 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>34.70 g</td> <td>22.07 g</td> <td>4.91 g</td> <td>41.73 g</td> <td>19.04 g</td> <td>4.12 g</td> <td>19.37 g</td> <td>21.19 g</td> <td>4.58 g</td> <td>27.08 g</td> <td>9.42 g</td> <td>2.01 g</td> <td>18.05 g</td> <td>12.47 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 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>34.70 g</td> <td>22.07 g</td> <td>4.91 g</td> <td>41.73 g</td> <td>19.04 g</td> <td>4.12 g</td> <td>19.37 g</td> <td>21.19 g</td> <td>4.58 g</td> <td>27.08 g</td> <td>9.42 g</td> <td>2.01 g</td> <td>18.05 g</td> <td>12.47 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 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>34.70 g</td> <td>22.07 g</td> <td>4.91 g</td> <td>41.73 g</td> <td>19.04 g</td> <td>4.12 g</td> <td>19.37 g</td> <td>21.19 g</td> <td>4.58 g</td> <td>27.08 g</td> <td>9.42 g</td> <td>2.01 g</td> <td>18.05 g</td> <td>12.47 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 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>34.70 g</td> <td>22.07 g</td> <td>4.91 g</td> <td>41.73 g</td> <td>19.04 g</td> <td>4.12 g</td> <td>19.37 g</td> <td>21.19 g</td> <td>4.58 g</td> <td>27.08 g</td> <td>9.42 g</td> <td>2.01 g</td> <td>18.05 g</td> <td>12.47 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 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>34.70 g</td> <td>22.07 g</td> <td>4.91 g</td> <td>41.73 g</td> <td>19.04 g</td> <td>4.12 g</td> <td>19.37 g</td> <td>21.19 g</td> <td>4.58 g</td> <td>27.08 g</td> <td>9.42 g</td> <td>2.01 g</td> <td>18.05 g</td> <td>12.47 g</td> <td>3.36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																												
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g																																																																																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 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>90.42 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.70 g</td> <td>73.07 g</td> <td>0.40 g</td> <td>4.12 g</td> <td>75.49 g</td> <td>0.65 g</td> <td>4.51 g</td> <td>79.10 g</td> <td>15.38 g</td> <td>2.03 g</td> <td>113.26 g</td> <td>35.07 g</td> <td>2.49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 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>90.42 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.70 g</td> <td>73.07 g</td> <td>0.40 g</td> <td>4.12 g</td> <td>75.49 g</td> <td>0.65 g</td> <td>4.51 g</td> <td>79.10 g</td> <td>15.38 g</td> <td>2.03 g</td> <td>113.26 g</td> <td>35.07 g</td> <td>2.49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 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>90.42 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.70 g</td> <td>73.07 g</td> <td>0.40 g</td> <td>4.12 g</td> <td>75.49 g</td> <td>0.65 g</td> <td>4.51 g</td> <td>79.10 g</td> <td>15.38 g</td> <td>2.03 g</td> <td>113.26 g</td> <td>35.07 g</td> <td>2.49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 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>90.42 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.70 g</td> <td>73.07 g</td> <td>0.40 g</td> <td>4.12 g</td> <td>75.49 g</td> <td>0.65 g</td> <td>4.51 g</td> <td>79.10 g</td> <td>15.38 g</td> <td>2.03 g</td> <td>113.26 g</td> <td>35.07 g</td> <td>2.49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 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>90.42 g</td> <td>9.99 g</td> <td>4.70 g</td> <td>73.07 g</td> <td>0.40 g</td> <td>4.12 g</td> <td>75.49 g</td> <td>0.65 g</td> <td>4.51 g</td> <td>79.10 g</td> <td>15.38 g</td> <td>2.03 g</td> <td>113.26 g</td> <td>35.07 g</td> <td>2.49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g																																																																																																																																														
																																																																																																																																																												



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 642.34 Kcal / 2,684.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.01 g	13.33 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	111.58 g	35.07 g	2.52 g		










Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 645.34 Kcal / 2,697.52 KJ			Energia: 638.92 Kcal / 2,670.69 KJ			Energia: 638.03 Kcal / 2,666.97 KJ			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	42.05 g	23.43 g	6.63 g	22.96 g	25.44 g	7.05 g	35.11 g	19.13 g	8.05 g	29.17 g	16.87 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.11 g	0.00 g	5.11 g	78.96 g	0.00 g	4.64 g	79.71 g	14.99 g	2.71 g	134.60 g	34.97 g	2.88 g		



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00013) Tojás-, mogyoró-, szójamentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó	Húsgaluska leves tojás és zellermentes, Tejbegríz, Kakaós szórát, Alma										
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 Kj	Energia: 645.34 Kcal / 2,697.52 Kj	Energia: 638.92 Kcal / 2,670.69 Kj	Energia: 638.03 Kcal / 2,666.97 Kj	Energia: 805.00 Kcal / 3,364.90 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	42.05 g	23.43 g	6.63 g	22.96 g	25.44 g	7.05 g	35.11 g	19.13 g	8.05 g	29.04 g	16.84 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.11 g	0.00 g	5.11 g	78.96 g	0.00 g	4.64 g	79.71 g	14.99 g	2.71 g	134.15 g	34.97 g	2.87 g		
																



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 638.92 Kcal / 2,670.69 KJ			Energia: 638.03 Kcal / 2,666.97 KJ			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	22.96 g	25.44 g	7.05 g	35.11 g	19.13 g	8.05 g	29.17 g	16.87 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	78.96 g	0.00 g	4.64 g	79.71 g	14.99 g	2.71 g	134.60 g	34.97 g	2.88 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli			Francia hagymaleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből CM, Kakaós szórat CM		
		Energia: 740.06 Kcal / 3,093.45 Kj			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 Kj			Energia: 492.49 Kcal / 2,058.61 Kj			Energia: 545.35 Kcal / 2,279.56 Kj			Energia: 439.20 Kcal / 1,835.86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.78 g	24.56 g	5.33 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	18.77 g	20.74 g	4.58 g	28.40 g	16.65 g	3.89 g	18.29 g	12.61 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.61 g	0.00 g	3.30 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	57.49 g	0.65 g	4.50 g	69.59 g	0.40 g	3.63 g	64.01 g	0.10 g	2.50 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli			Francia hagymaleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből CM, Kakaós szórat CM		
		Energia: 740.06 Kcal / 3,093.45 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 492.49 Kcal / 2,058.61 KJ			Energia: 545.35 Kcal / 2,279.56 KJ			Energia: 439.20 Kcal / 1,835.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.78 g	24.56 g	5.33 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	18.77 g	20.74 g	4.58 g	28.40 g	16.65 g	3.89 g	18.29 g	12.61 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.61 g	0.00 g	3.30 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	57.49 g	0.65 g	4.50 g	69.59 g	0.40 g	3.63 g	64.01 g	0.10 g	2.50 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ	Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ	Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 642.34 Kcal / 2,684.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.01 g	13.33 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	111.58 g	35.07 g	2.52 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej-,tojás-,hüv elyesmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó TM borsóm.			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 Kj			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 Kj			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 Kj			Energia: 584.21 Kcal / 2,442.00 Kj			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	29.51 g	10.49 g	2.28 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	91.62 g	15.38 g	2.25 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 642.34 Kcal / 2,684.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.01 g	13.33 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	111.58 g	35.07 g	2.52 g		











Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves GM, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Húsleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves GM, Tejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ			Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ			Energia: 674.03 Kcal / 2,817.45 KJ			Energia: 638.03 Kcal / 2,666.97 KJ			Energia: 730.64 Kcal / 3,054.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.78 g	20.92 g	4.67 g	21.19 g	25.61 g	7.11 g	35.11 g	19.13 g	8.05 g	26.30 g	11.22 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.93 g	9.99 g	3.71 g	68.69 g	0.80 g	3.61 g	88.86 g	0.00 g	4.66 g	79.71 g	14.99 g	2.71 g	130.99 g	56.94 g	2.59 g		



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves GM, tojásmentes, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 685.55 Kcal / 2,865.60 KJ	Energia: 614.51 Kcal / 2,568.65 KJ	Energia: 607.08 Kcal / 2,537.59 KJ	Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 KJ	Energia: 599.93 Kcal / 2,507.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.01 g	22.39 g	5.05 g	39.79 g	20.91 g	4.71 g	17.60 g	21.36 g	4.65 g	27.07 g	9.35 g	2.00 g	15.17 g	6.06 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.21 g	9.99 g	4.78 g	68.19 g	0.40 g	3.61 g	85.39 g	0.65 g	4.53 g	78.42 g	14.99 g	2.03 g	121.24 g	57.04 g	2.19 g		
		 				 										








Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves GM, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ			Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ			Energia: 596.12 Kcal / 2,491.78 KJ			Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 KJ			Energia: 594.44 Kcal / 2,484.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.53 g	21.11 g	4.62 g	27.07 g	9.35 g	2.00 g	16.12 g	6.92 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.93 g	9.99 g	3.71 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	83.26 g	0.00 g	4.52 g	78.42 g	14.99 g	2.03 g	116.99 g	57.04 g	2.21 g		














Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 35 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM 35 CH csalamádéval	BrokkolikréMLEves GM burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles 35 CH	Húsleves GM, Parajfőzelék 35 CH, Főtt burgonya 35 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves 35 CH, Csirkemájás rizottó 35 CH	Húsgaluska leves GM, Túrós csusza GM 35 CH
		Energia: 306.28 Kcal / 1,280.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 357.68 Kcal / 1,495.10 KJ	Energia: 375.59 Kcal / 1,569.97 KJ	Energia: 300.74 Kcal / 1,257.09 KJ
		Fehérje 13.73 g Zsír 12.13 g T.Zsír 2.10 g	Fehérje 35.65 g Zsír 21.96 g T.Zsír 6.67 g	Fehérje 14.67 g Zsír 16.37 g T.Zsír 4.45 g	Fehérje 16.63 g Zsír 18.11 g T.Zsír 7.04 g	Fehérje 14.57 g Zsír 10.86 g T.Zsír 3.62 g
		Szénhidrát 35.45 g Cukor 0.00 g Só 0.98 g	Szénhidrát 36.02 g Cukor 0.00 g Só 3.22 g	Szénhidrát 38.00 g Cukor 0.00 g Só 3.51 g	Szénhidrát 35.94 g Cukor 0.00 g Só 2.66 g	Szénhidrát 36.93 g Cukor 0.00 g Só 2.16 g
						





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM 50 CH csalamádéval	BrokkolikréMLEves GM burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles 50 CH	Húsleves GM, Parajfőzelék GM 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves GM, Csirkemájás rizottó 50 CH	Húsgaluska leves GM, Túrós csusza GM 50 CH										
		Energia: 414.69 Kcal / 1,733.40 KJ	Energia: 527.13 Kcal / 2,203.40 KJ	Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ	Energia: 521.89 Kcal / 2,181.50 KJ	Energia: 416.68 Kcal / 1,741.72 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
		18.59 g	15.47 g	3.00 g	37.90 g	19.75 g	4.51 g	15.69 g	16.47 g	4.47 g	26.17 g	23.65 g	9.10 g	17.39 g	15.99 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.86 g	0.00 g	1.46 g	50.91 g	0.40 g	4.95 g	52.40 g	0.00 g	3.85 g	50.29 g	0.00 g	3.74 g	51.20 g	0.00 g	2.47 g		






Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM 45 CH csalamádéval	BrokkolikréMLEves GM burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles 45 CH	Húsleves GM, Parajfőzelék GM 45 CH, Főtt burgonya 45 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves GM, Csirkemájás rizottó 45 CH	Húsgaluska leves GM, Túrós csusza GM 45 CH																																																									
		Energia: 387.59 Kcal / 1,620.13 KJ	Energia: 498.16 Kcal / 2,082.31 KJ	Energia: 406.59 Kcal / 1,699.55 KJ	Energia: 474.63 Kcal / 1,983.95 KJ	Energia: 370.31 Kcal / 1,547.90 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>17.38 g</td> <td>14.64 g</td> <td>2.77 g</td> <td>37.03 g</td> <td>19.02 g</td> <td>4.40 g</td> <td>15.45 g</td> <td>17.52 g</td> <td>4.65 g</td> <td>23.13 g</td> <td>21.98 g</td> <td>8.42 g</td> <td>16.26 g</td> <td>13.94 g</td> <td>4.74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17.38 g	14.64 g	2.77 g	37.03 g	19.02 g	4.40 g	15.45 g	17.52 g	4.65 g	23.13 g	21.98 g	8.42 g	16.26 g	13.94 g	4.74 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>46.26 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.34 g</td> <td>46.06 g</td> <td>0.40 g</td> <td>3.39 g</td> <td>46.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.75 g</td> <td>45.35 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.48 g</td> <td>45.49 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.35 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	46.26 g	0.00 g	1.34 g	46.06 g	0.40 g	3.39 g	46.71 g	0.00 g	3.75 g	45.35 g	0.00 g	3.48 g	45.49 g	0.00 g	2.35 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		17.38 g	14.64 g	2.77 g	37.03 g	19.02 g	4.40 g	15.45 g	17.52 g	4.65 g	23.13 g	21.98 g	8.42 g	16.26 g	13.94 g	4.74 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
46.26 g	0.00 g	1.34 g	46.06 g	0.40 g	3.39 g	46.71 g	0.00 g	3.75 g	45.35 g	0.00 g	3.48 g	45.49 g	0.00 g	2.35 g																																																	
 			 		 		   																																																								






Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM par.ment.csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves GM, tojásmentes, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 649.85 Kcal / 2,716.37 KJ	Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ	Energia: 596.12 Kcal / 2,491.78 KJ	Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 KJ	Energia: 599.93 Kcal / 2,507.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.93 g	23.73 g	5.20 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.53 g	21.11 g	4.62 g	27.07 g	9.35 g	2.00 g	15.17 g	6.06 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.12 g	0.00 g	3.34 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	83.26 g	0.00 g	4.52 g	78.42 g	14.99 g	2.03 g	121.24 g	57.04 g	2.19 g		
																





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 70 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 70 CH	Húsleves, Parajfőzelék 70 CH, Főtt burgonya 70 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 70 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 70 CH										
		Energia: 586.18 Kcal / 2,450.23 KJ	Energia: 633.72 Kcal / 2,648.95 KJ	Energia: 556.97 Kcal / 2,328.13 KJ	Energia: 730.08 Kcal / 3,051.73 KJ	Energia: 579.34 Kcal / 2,421.64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.82 g	20.19 g	4.25 g	42.56 g	24.00 g	6.74 g	22.22 g	19.88 g	5.02 g	39.47 g	30.66 g	12.14 g	27.28 g	20.98 g	7.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.12 g	0.00 g	1.56 g	68.17 g	0.00 g	3.73 g	71.69 g	0.00 g	4.72 g	73.00 g	0.00 g	4.67 g	71.00 g	0.00 g	2.88 g		
																






Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 60 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves burgonyam, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 60 CH	Húsleves, Parajfőzelék 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 60 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 60 CH										
		Energia: 513.83 Kcal / 2,147.81 Kj	Energia: 605.47 Kcal / 2,530.86 Kj	Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 Kj	Energia: 611.92 Kcal / 2,557.83 Kj	Energia: 485.30 Kcal / 2,028.55 Kj										
		Fehérje 27.49 g	Zsír 17.81 g	T.Zsír 3.60 g	Fehérje 41.50 g	Zsír 23.49 g	T.Zsír 6.70 g	Fehérje 19.40 g	Zsír 17.52 g	T.Zsír 4.63 g	Fehérje 31.86 g	Zsír 26.47 g	T.Zsír 10.44 g	Fehérje 23.83 g	Zsír 16.94 g	T.Zsír 5.77 g
		Szénhidrát 60.83 g	Cukor 0.00 g	Só 1.31 g	Szénhidrát 62.81 g	Cukor 0.00 g	Só 3.64 g	Szénhidrát 59.13 g	Cukor 0.00 g	Só 4.28 g	Szénhidrát 60.65 g	Cukor 0.00 g	Só 4.00 g	Szénhidrát 60.14 g	Cukor 0.00 g	Só 2.64 g
																






Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 50 CH	Húsleves, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 50 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 50 CH										
		Energia: 417.37 Kcal / 1,744.61 Kj	Energia: 534.12 Kcal / 2,232.62 Kj	Energia: 425.05 Kcal / 1,776.71 Kj	Energia: 517.39 Kcal / 2,162.69 Kj	Energia: 414.78 Kcal / 1,733.78 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.71 g	14.62 g	2.74 g	38.85 g	22.07 g	6.51 g	17.82 g	16.34 g	4.45 g	25.77 g	23.13 g	9.08 g	21.25 g	13.92 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.76 g	0.00 g	0.96 g	49.45 g	0.00 g	3.41 g	51.50 g	0.00 g	4.03 g	50.77 g	0.00 g	3.46 g	51.99 g	0.00 g	2.47 g		
																














Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 45 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 45 CH	Húsleves, Parajfőzelék 45 CH, Főtt burgonya 45 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 45 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 45 CH										
		Energia: 393.26 Kcal / 1,643.83 KJ	Energia: 519.90 Kcal / 2,173.18 KJ	Energia: 399.73 Kcal / 1,670.87 KJ	Energia: 470.12 Kcal / 1,965.10 KJ	Energia: 367.76 Kcal / 1,537.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.27 g	13.83 g	2.52 g	38.31 g	21.80 g	6.48 g	17.14 g	16.29 g	4.44 g	22.72 g	21.45 g	8.40 g	19.52 g	11.90 g	3.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.00 g	0.00 g	0.88 g	46.78 g	0.00 g	3.37 g	46.10 g	0.00 g	3.89 g	45.83 g	0.00 g	3.19 g	46.56 g	0.00 g	2.35 g		
																

Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 40 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 40 CH	Húsleves, Parajfőzelék 40 CH, Főtt burgonya 40 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 40 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 40 CH										
		Energia: 345.03 Kcal / 1,442.23 KJ	Energia: 491.44 Kcal / 2,054.22 KJ	Energia: 364.19 Kcal / 1,522.31 KJ	Energia: 422.86 Kcal / 1,767.55 KJ	Energia: 344.26 Kcal / 1,439.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.39 g	12.24 g	2.09 g	37.25 g	21.25 g	6.41 g	15.89 g	15.13 g	4.24 g	19.68 g	19.78 g	7.72 g	18.66 g	10.89 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.47 g	0.00 g	0.71 g	41.43 g	0.00 g	3.28 g	41.16 g	0.00 g	3.71 g	40.89 g	0.00 g	2.92 g	43.85 g	0.00 g	2.30 g		
																

Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves , Tarhonyás hús 35 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 35 CH	Húsleves, Parajfőzelék 35 CH, Főtt burgonya 35 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves 35 CH, Csirkemájás rizottó 35 CH	Sertésraguleves, Túrós csusza 35 CH										
		Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 Kj	Energia: 460.89 Kcal / 1,926.52 Kj	Energia: 328.66 Kcal / 1,373.80 Kj	Energia: 375.59 Kcal / 1,569.97 Kj	Energia: 425.53 Kcal / 1,778.72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.22 g	12.74 g	2.27 g	36.15 g	20.62 g	6.30 g	14.66 g	13.96 g	4.05 g	16.63 g	18.11 g	7.04 g	26.87 g	19.91 g	5.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.72 g	0.00 g	0.85 g	35.80 g	0.00 g	4.66 g	36.23 g	0.00 g	3.52 g	35.94 g	0.00 g	2.66 g	34.81 g	0.00 g	2.30 g		
		 	  	  	 	  										



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zöldborsóleves , Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó	Húsgaluska leves, Tejbedara CM, Kakaós szórat CM
		Energia: 676.58 Kcal / 2,828.10 Kj	Energia: 648.74 Kcal / 2,711.73 Kj	Energia: 559.43 Kcal / 2,338.42 Kj	Energia: 667.55 Kcal / 2,790.36 Kj	Energia: 609.57 Kcal / 2,548.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37.73 g 23.47 g 5.08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 42.10 g 23.45 g 6.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.36 g 24.99 g 7.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35.90 g 27.45 g 10.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.41 g 17.01 g 6.01 g
		Szénhidrát Cukor Só 78.33 g 0.00 g 3.27 g	Szénhidrát Cukor Só 72.86 g 0.00 g 5.11 g	Szénhidrát Cukor Só 60.96 g 0.00 g 4.63 g	Szénhidrát Cukor Só 68.16 g 0.00 g 4.13 g	Szénhidrát Cukor Só 85.35 g 0.00 g 2.89 g





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldborsóleves , Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó	Húsgaluska leves, Tejbedara CM, Kakaós szórat CM, Alma										
		Energia: 676.58 Kcal / 2,828.10 KJ	Energia: 648.74 Kcal / 2,711.73 KJ	Energia: 654.82 Kcal / 2,737.15 KJ	Energia: 667.55 Kcal / 2,790.36 KJ	Energia: 672.19 Kcal / 2,809.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.73 g	23.47 g	5.08 g	42.10 g	23.45 g	6.63 g	23.08 g	25.53 g	7.05 g	35.90 g	27.45 g	10.78 g	30.13 g	17.73 g	6.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.33 g	0.00 g	3.27 g	72.86 g	0.00 g	5.11 g	82.56 g	0.00 g	4.64 g	68.16 g	0.00 g	4.13 g	97.95 g	0.00 g	2.91 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó borsóm			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 638.92 Kcal / 2,670.69 KJ			Energia: 692.10 Kcal / 2,892.98 KJ			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	22.96 g	25.44 g	7.05 g	35.45 g	19.81 g	8.17 g	29.17 g	16.87 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	78.96 g	0.00 g	4.64 g	91.37 g	14.99 g	2.72 g	134.60 g	34.97 g	2.88 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00043) Tej, tojás, őszibarack, alma	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Körte										
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ	Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ	Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 670.17 Kcal / 2,801.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.29 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	122.26 g	35.07 g	2.48 g		









Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús paradicsomm. csalamádével			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 666.83 Kcal / 2,787.35 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.69 g	23.14 g	5.08 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.68 g	0.00 g	3.01 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús fokhagymamentes csalamádév, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék fokh. és tejment., Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 683.18 Kcal / 2,855.69 Kj	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 Kj	Energia: 567.96 Kcal / 2,374.07 Kj	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 Kj	Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.71 g	21.84 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.16 g	21.18 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.01 g	9.99 g	4.10 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	74.70 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		
																



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej-,tojás-,szó ja-,ol.mag,kak aómen	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Fahéjas szórat		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 577.41 Kcal / 2,413.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	16.59 g	10.82 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	104.12 g	35.07 g	2.47 g		










Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00052) Tej-és szójamentes, fruktózszegény	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli			Francia hagymaleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből CM, Kakaós szórat CM		
		Energia: 740.06 Kcal / 3,093.45 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 492.49 Kcal / 2,058.61 KJ			Energia: 545.35 Kcal / 2,279.56 KJ			Energia: 439.20 Kcal / 1,835.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.78 g	24.56 g	5.33 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	18.77 g	20.74 g	4.58 g	28.40 g	16.65 g	3.89 g	18.29 g	12.61 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.61 g	0.00 g	3.30 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	57.49 g	0.65 g	4.50 g	69.59 g	0.40 g	3.63 g	64.01 g	0.10 g	2.50 g		



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Hal, őszibarack, alma, olajos mag men	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó borsóm			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórat, Körte		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 638.92 Kcal / 2,670.69 KJ			Energia: 692.10 Kcal / 2,892.98 KJ			Energia: 840.55 Kcal / 3,513.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	22.96 g	25.44 g	7.05 g	35.45 g	19.81 g	8.17 g	29.17 g	16.69 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	78.96 g	0.00 g	4.64 g	91.37 g	14.99 g	2.72 g	143.60 g	34.97 g	2.87 g		
																



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00055) Tej,olmag,szó j,szől,szil,őszi bment	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ	Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ	Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 642.34 Kcal / 2,684.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.01 g	13.33 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.42 g	9.99 g	4.70 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	111.58 g	35.07 g	2.52 g		







Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús tojásmentes csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 519.48 Kcal / 2,171.43 KJ	Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ	Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 642.34 Kcal / 2,684.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.82 g	13.21 g	1.27 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.01 g	13.33 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.51 g	0.00 g	2.86 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	111.58 g	35.07 g	2.52 g		
																

Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 50 CH	Húsleves, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 50 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 50 CH										
		Energia: 433.29 Kcal / 1,811.15 Kj	Energia: 548.35 Kcal / 2,292.10 Kj	Energia: 425.05 Kcal / 1,776.71 Kj	Energia: 493.76 Kcal / 2,063.92 Kj	Energia: 414.78 Kcal / 1,733.78 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.59 g	14.78 g	2.74 g	39.38 g	22.35 g	6.54 g	17.82 g	16.34 g	4.45 g	24.25 g	22.29 g	8.74 g	21.25 g	13.92 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.48 g	0.00 g	1.67 g	52.13 g	0.00 g	3.46 g	51.50 g	0.00 g	4.03 g	48.30 g	0.00 g	3.33 g	51.99 g	0.00 g	2.47 g		

Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Pirított csirkemáj	Húsgaluska leves GM, tojásmentes, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ	Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ	Energia: 596.12 Kcal / 2,491.78 KJ	Energia: 328.06 Kcal / 1,371.29 KJ	Energia: 599.93 Kcal / 2,507.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.53 g	21.11 g	4.62 g	25.66 g	11.95 g	2.61 g	15.17 g	6.06 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.93 g	9.99 g	3.71 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	83.26 g	0.00 g	4.52 g	28.38 g	14.99 g	1.68 g	121.24 g	57.04 g	2.19 g		
		 				 										



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Pirított csirkemáj			Húsgaluska leves GM, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ			Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ			Energia: 596.12 Kcal / 2,491.78 KJ			Energia: 328.06 Kcal / 1,371.29 KJ			Energia: 594.44 Kcal / 2,484.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.53 g	21.11 g	4.62 g	25.66 g	11.95 g	2.61 g	16.12 g	6.92 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.93 g	9.99 g	3.71 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	83.26 g	0.00 g	4.52 g	28.38 g	14.99 g	1.68 g	116.99 g	57.04 g	2.21 g		

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

