





Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00010) Tej-,tojás- és olajosmag mentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarthonyás hús , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ	Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ	Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ	Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 KJ	Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ										
		Fehérje 33.38 g	Zsír 17.04 g	T.Zsír 4.36 g	Fehérje 33.47 g	Zsír 11.06 g	T.Zsír 1.40 g	Fehérje 29.30 g	Zsír 18.46 g	T.Zsír 3.62 g	Fehérje 14.59 g	Zsír 13.03 g	T.Zsír 3.17 g	Fehérje 38.73 g	Zsír 14.51 g	T.Zsír 3.48 g
		Szénhidrát 90.31 g	Cukor 0.00 g	Só 2.78 g	Szénhidrát 81.27 g	Cukor 20.38 g	Só 1.61 g	Szénhidrát 68.63 g	Cukor 0.00 g	Só 2.08 g	Szénhidrát 125.68 g	Cukor 37.61 g	Só 3.82 g	Szénhidrát 67.32 g	Cukor 4.50 g	Só 8.09 g
																

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Tejberizs rizsitalból kakaós szóráttal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 779.58 Kcal / 3,258.64 KJ			Energia: 833.05 Kcal / 3,482.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	17.86 g	16.49 g	4.78 g	35.95 g	28.97 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	139.04 g	57.59 g	3.87 g	104.47 g	4.50 g	7.75 g		








Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs kakaós szóráttal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 627.97 Kcal / 2,624.91 KJ			Energia: 353.81 Kcal / 1,478.93 KJ			Energia: 924.53 Kcal / 3,864.54 KJ			Energia: 596.56 Kcal / 2,493.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	29.85 g	20.20 g	5.25 g	12.48 g	13.07 g	2.44 g	26.61 g	19.40 g	6.86 g	38.79 g	19.08 g	5.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	79.34 g	20.38 g	1.66 g	78.49 g	0.00 g	1.13 g	159.76 g	57.44 g	4.20 g	65.25 g	4.50 g	7.89 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00013) Tojás-, mogyoró-, szójamentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte	Erdei gyümölcsleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal , Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs kakaós szóráttal, Kakaós szórat, Alma	Zellerkrémleves , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 744.77 Kcal / 3,113.14 Kj	Energia: 627.97 Kcal / 2,624.91 Kj	Energia: 490.31 Kcal / 2,049.50 Kj	Energia: 924.53 Kcal / 3,864.54 Kj	Energia: 596.56 Kcal / 2,493.62 Kj										
		Fehérje 36.67 g	Zsír 17.18 g	T.Zsírsv 4.37 g	Fehérje 29.85 g	Zsír 20.20 g	T.Zsírsv 5.25 g	Fehérje 30.14 g	Zsír 21.76 g	T.Zsírsv 5.48 g	Fehérje 26.61 g	Zsír 19.40 g	T.Zsírsv 6.86 g	Fehérje 38.79 g	Zsír 19.08 g	T.Zsírsv 5.92 g
		Szénhidrát 109.20 g	Cukor 0.00 g	Só 3.09 g	Szénhidrát 79.34 g	Cukor 20.38 g	Só 1.66 g	Szénhidrát 69.92 g	Cukor 0.00 g	Só 3.40 g	Szénhidrát 159.76 g	Cukor 57.44 g	Só 4.20 g	Szénhidrát 65.25 g	Cukor 4.50 g	Só 7.89 g
																







Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.







		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs kakaós szóráttal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 627.97 Kcal / 2,624.91 KJ			Energia: 490.31 Kcal / 2,049.50 KJ			Energia: 924.53 Kcal / 3,864.54 KJ			Energia: 596.56 Kcal / 2,493.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	29.85 g	20.20 g	5.25 g	30.14 g	21.76 g	5.48 g	26.61 g	19.40 g	6.86 g	38.79 g	19.08 g	5.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	79.34 g	20.38 g	1.66 g	69.92 g	0.00 g	2.12 g	159.76 g	57.44 g	4.20 g	65.25 g	4.50 g	7.89 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte	Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves , Tejberizs rizsitallal CM kakaóval, Kakaós szórat CM, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás CM
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ	Energia: 585.86 Kcal / 2,448.89 KJ	Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ	Energia: 548.72 Kcal / 2,293.65 KJ	Energia: 814.98 Kcal / 3,406.62 KJ
		Fehérje 33.38 g Zsír 17.04 g T.Zsír-sav 4.36 g	Fehérje 37.91 g Zsír 16.92 g T.Zsír-sav 2.00 g	Fehérje 29.30 g Zsír 18.46 g T.Zsír-sav 3.62 g	Fehérje 17.86 g Zsír 16.49 g T.Zsír-sav 4.78 g	Fehérje 35.95 g Zsír 28.97 g T.Zsír-sav 4.54 g
		Szénhidrát 90.31 g Cukor 0.00 g Só 2.78 g	Szénhidrát 69.52 g Cukor 0.00 g Só 2.65 g	Szénhidrát 68.63 g Cukor 0.00 g Só 2.08 g	Szénhidrát 81.60 g Cukor 0.15 g Só 3.86 g	Szénhidrát 99.98 g Cukor 0.00 g Só 7.75 g
						

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús			Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Uborkasaláta CM, Tepsis burgonya			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Tejberizs rizsitallal CM, Kakaós szórat CM			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás CM		
		Energia: 557.48 Kcal / 2,330.27 KJ			Energia: 623.98 Kcal / 2,608.24 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 454.82 Kcal / 1,901.15 KJ			Energia: 814.98 Kcal / 3,406.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.66 g	16.50 g	4.36 g	39.70 g	20.31 g	2.28 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	15.29 g	13.60 g	3.50 g	35.95 g	28.97 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.71 g	0.00 g	2.77 g	70.70 g	0.00 g	3.72 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	67.95 g	0.15 g	3.84 g	99.98 g	0.00 g	7.75 g		
												 				



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 668.00 Kcal / 2,792.24 KJ			Energia: 833.05 Kcal / 3,482.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	16.01 g	14.32 g	3.50 g	35.95 g	28.97 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	118.01 g	37.61 g	3.86 g	104.47 g	4.50 g	7.75 g		





Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej-,tojás-,hüv elyesmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 KJ			Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	14.59 g	13.03 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	125.68 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		










Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnamentélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott csirkemell , Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 668.00 Kcal / 2,792.24 KJ			Energia: 794.30 Kcal / 3,320.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	16.01 g	14.32 g	3.50 g	40.67 g	24.58 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	118.01 g	37.61 g	3.86 g	99.98 g	4.50 g	7.16 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús GM , Alma			Erdei gyümölcsleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves GM, Lucskos káposzta hússal GM, Gluténmentes kenyér			Májgaluska leves GM, Tejberizs kakaós szórattal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves GM, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 613.72 Kcal / 2,565.35 KJ			Energia: 589.74 Kcal / 2,465.11 KJ			Energia: 374.19 Kcal / 1,564.11 KJ			Energia: 911.63 Kcal / 3,810.61 KJ			Energia: 607.81 Kcal / 2,540.65 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
		27.43 g	17.57 g	4.48 g	34.02 g	13.19 g	2.62 g	25.23 g	21.41 g	5.48 g	27.44 g	20.65 g	7.21 g	39.07 g	19.57 g	6.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.11 g	0.00 g	2.87 g	81.45 g	20.38 g	1.64 g	80.56 g	2.00 g	1.77 g	152.90 g	57.44 g	4.24 g	66.59 g	4.50 g	8.11 g		
																







Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.












		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús GM , Alma			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér			Májgaluska leves GM, tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 613.72 Kcal / 2,565.35 KJ			Energia: 564.14 Kcal / 2,358.11 KJ			Energia: 335.78 Kcal / 1,403.56 KJ			Energia: 588.53 Kcal / 2,460.06 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 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
		27.43 g	17.57 g	4.48 g	33.46 g	10.99 g	1.39 g	24.39 g	18.11 g	3.62 g	11.43 g	12.78 g	3.17 g	38.73 g	15.21 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.11 g	0.00 g	2.87 g	80.59 g	20.38 g	1.61 g	79.27 g	2.00 g	1.53 g	106.28 g	37.61 g	3.46 g	67.32 g	4.50 g	8.10 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús GM , Alma			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér			Májgaluska leves GM, Téjberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 613.72 Kcal / 2,565.35 KJ			Energia: 564.14 Kcal / 2,358.11 KJ			Energia: 325.60 Kcal / 1,361.01 KJ			Energia: 668.55 Kcal / 2,794.54 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.43 g	17.57 g	4.48 g	33.46 g	10.99 g	1.39 g	23.09 g	16.95 g	3.53 g	15.42 g	14.28 g	3.52 g	38.73 g	15.21 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.11 g	0.00 g	2.87 g	80.59 g	20.38 g	1.61 g	85.97 g	2.00 g	0.53 g	118.82 g	37.61 g	3.86 g	67.32 g	4.50 g	8.10 g		
																

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús GM , Alma			Magyaros karfiolleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Abonett GM, kukoricás, köleses			Májgaluska leves GM, Tejberizs rizsitallal CM, Kakaós szórat CM, Alma			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás CM		
		Energia: 613.72 Kcal / 2,565.35 KJ			Energia: 584.19 Kcal / 2,441.91 KJ			Energia: 370.31 Kcal / 1,547.90 KJ			Energia: 517.99 Kcal / 2,165.20 KJ			Energia: 551.94 Kcal / 2,307.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.43 g	17.57 g	4.48 g	36.75 g	16.93 g	2.02 g	24.53 g	18.21 g	3.64 g	15.42 g	14.28 g	3.52 g	38.73 g	15.21 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.11 g	0.00 g	2.87 g	70.13 g	0.00 g	2.76 g	53.56 g	0.00 g	1.50 g	81.36 g	0.15 g	3.86 g	62.83 g	0.00 g	8.10 g		
 						 			  			  				



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00024) Gluténmentes , diabetikus- 35 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús GM 35 CH csalamádéval			Karfiolleves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM 35 CH			Májgaluska leves GM, Túrós csusza GM 35 CH			Zellerkrémleves GM, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 35 CH		
		Energia: 256.30 Kcal / 1,071.33 KJ			Energia: 418.39 Kcal / 1,748.87 KJ			Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ			Energia: 281.66 Kcal / 1,177.34 KJ			Energia: 465.15 Kcal / 1,944.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	6.25 g	1.59 g	34.18 g	15.81 g	1.74 g	14.61 g	12.20 g	3.22 g	11.98 g	9.13 g	2.40 g	35.72 g	19.30 g	6.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.40 g	0.00 g	2.06 g	34.80 g	0.00 g	2.68 g	35.42 g	0.00 g	0.42 g	38.01 g	0.00 g	3.46 g	35.55 g	0.00 g	5.66 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes , diabetikus- 50 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús GM 50 CH csalamádéval	Karfiollesves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM 50 CH	Májgaluska leves GM, Túrós csusza GM 50 CH	Zellerkrémleves GM, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 50 CH										
		Energia: 364.71 Kcal / 1,524.49 Kj	Energia: 506.23 Kcal / 2,116.04 Kj	Energia: 364.00 Kcal / 1,521.52 Kj	Energia: 374.42 Kcal / 1,565.08 Kj	Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.57 g	9.59 g	2.49 g	36.22 g	17.28 g	1.90 g	22.75 g	19.98 g	5.35 g	14.24 g	13.24 g	3.88 g	37.55 g	19.45 g	6.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.81 g	0.00 g	2.54 g	51.01 g	0.00 g	2.73 g	49.43 g	0.00 g	0.53 g	49.43 g	0.00 g	3.71 g	50.03 g	0.00 g	7.00 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes , diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús GM 45 CH csalamádéval	Karfiollesves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM	Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM 45 CH	Májgaluska leves GM, Túrós csusza GM 45 CH	Zellerkrémleves GM, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 45 CH										
		Energia: 337.61 Kcal / 1,411.21 Kj	Energia: 481.14 Kcal / 2,011.17 Kj	Energia: 334.91 Kcal / 1,399.92 Kj	Energia: 351.23 Kcal / 1,468.14 Kj	Energia: 510.45 Kcal / 2,133.68 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.36 g	8.75 g	2.27 g	35.64 g	16.86 g	1.86 g	20.71 g	18.03 g	4.82 g	13.68 g	12.21 g	3.51 g	36.94 g	19.40 g	6.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.21 g	0.00 g	2.42 g	46.38 g	0.00 g	2.71 g	45.93 g	0.00 g	0.50 g	46.58 g	0.00 g	3.64 g	45.21 g	0.00 g	6.55 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes , diabetikus- 80g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús GM 80 CH csalamádéval			Karfiollesves GM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 80 CH, Uborkasaláta CM			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér			Májgaluska leves GM, Túrós csusza GM 80 CH			Zellerkrémleves GM, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 80 CH		
		Energia: 581.54 Kcal / 2,430.84 KJ			Energia: 656.82 Kcal / 2,745.51 KJ			Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 KJ			Energia: 629.49 Kcal / 2,631.27 KJ			Energia: 669.03 Kcal / 2,796.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.29 g	16.27 g	4.28 g	39.70 g	19.80 g	2.19 g	27.86 g	23.68 g	6.09 g	20.46 g	24.53 g	7.96 g	41.20 g	19.74 g	6.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.63 g	0.00 g	3.51 g	78.79 g	0.00 g	2.80 g	81.66 g	1.79 g	1.23 g	80.84 g	0.00 g	4.39 g	78.99 g	0.00 g	9.67 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús GM par.ment., Alma			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér			Májgaluska leves GM, tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 624.61 Kcal / 2,610.87 KJ			Energia: 564.14 Kcal / 2,358.11 KJ			Energia: 325.60 Kcal / 1,361.01 KJ			Energia: 588.53 Kcal / 2,460.06 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.02 g	17.67 g	4.48 g	33.46 g	10.99 g	1.39 g	23.09 g	16.95 g	3.53 g	11.43 g	12.78 g	3.17 g	38.73 g	15.21 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.00 g	0.00 g	3.49 g	80.59 g	20.38 g	1.61 g	85.97 g	2.00 g	0.53 g	106.28 g	37.61 g	3.46 g	67.32 g	4.50 g	8.10 g		








Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 70 CH csalamádéval	Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM	Csontleves cérnametélttel diab 70 CH, Lucskos káposztafőzelék 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves , Túrós csusza 70 CH	Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 70 CH										
		Energia: 597.26 Kcal / 2,496.55 KJ	Energia: 584.74 Kcal / 2,444.21 KJ	Energia: 494.98 Kcal / 2,069.02 KJ	Energia: 564.49 Kcal / 2,359.57 KJ	Energia: 623.80 Kcal / 2,607.48 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
		35.98 g	17.90 g	4.78 g	37.82 g	16.91 g	2.00 g	30.14 g	22.45 g	5.88 g	24.11 g	21.21 g	6.73 g	40.01 g	19.18 g	5.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.05 g	0.00 g	3.09 g	69.37 g	0.00 g	2.75 g	71.83 g	0.00 g	2.22 g	69.22 g	0.00 g	4.14 g	70.41 g	0.00 g	8.78 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 60 CH csalamádéval	Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM	Csontleves cérnametéllel diab 60 CH, Lucskos káposztafőzelék 60 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves , Túrós csusza 60 CH	Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 60 CH										
		Energia: 496.23 Kcal / 2,074.24 Kj	Energia: 535.66 Kcal / 2,239.06 Kj	Energia: 407.88 Kcal / 1,704.94 Kj	Energia: 493.96 Kcal / 2,064.75 Kj	Energia: 578.49 Kcal / 2,418.09 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.59 g	14.62 g	3.91 g	36.75 g	16.08 g	1.90 g	23.84 g	16.60 g	4.29 g	21.52 g	18.18 g	5.64 g	38.79 g	19.08 g	5.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.79 g	0.00 g	2.61 g	60.26 g	0.00 g	2.63 g	61.59 g	0.00 g	2.14 g	61.08 g	0.00 g	3.96 g	60.76 g	0.00 g	7.89 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval	Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Lucskos káposztafőzelék 50 CH	Májgaluska leves , Túrós csusza 50 CH	Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 50 CH										
		Energia: 404.29 Kcal / 1,689.93 KJ	Energia: 485.47 Kcal / 2,029.26 KJ	Energia: 371.28 Kcal / 1,551.95 KJ	Energia: 399.93 Kcal / 1,671.71 KJ	Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 KJ										
		Fehérje 24.43 g	Zsír 11.54 g	T.Zsír 3.05 g	Fehérje 35.59 g	Zsír 15.24 g	T.Zsír 1.81 g	Fehérje 24.34 g	Zsír 20.01 g	T.Zsír 5.32 g	Fehérje 18.07 g	Zsír 14.15 g	T.Zsír 4.18 g	Fehérje 37.57 g	Zsír 18.98 g	T.Zsír 5.91 g
		Szénhidrát 49.92 g	Cukor 0.00 g	Só 2.41 g	Szénhidrát 51.00 g	Cukor 0.00 g	Só 2.60 g	Szénhidrát 49.67 g	Cukor 0.00 g	Só 1.80 g	Szénhidrát 50.22 g	Cukor 0.00 g	Só 3.73 g	Szénhidrát 51.11 g	Cukor 0.00 g	Só 7.00 g
																

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 45 CH csalamádéval			Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM			Csontleves cérnametéllel diab 45 CH, Lucskos káposztafőzelék 45 CH			Májgaluska leves , Túrós csusza 45 CH			Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 45 CH		
		Energia: 380.17 Kcal / 1,589.11 Kj			Energia: 460.37 Kcal / 1,924.35 Kj			Energia: 342.25 Kcal / 1,430.61 Kj			Energia: 352.92 Kcal / 1,475.21 Kj			Energia: 510.53 Kcal / 2,134.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.99 g	10.74 g	2.84 g	35.01 g	14.82 g	1.76 g	22.24 g	18.06 g	4.79 g	16.35 g	12.13 g	3.45 g	36.96 g	18.93 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.15 g	0.00 g	2.32 g	46.37 g	0.00 g	2.59 g	46.26 g	0.00 g	1.77 g	44.79 g	0.00 g	3.62 g	46.28 g	0.00 g	6.55 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 40 CH csalamádéval	Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Csontleves cérnametéllel diab 40 CH, Lucskos káposztafőzelék 40 CH	Májgaluska leves , Túrós csusza 40 CH	Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 40 CH																																																																																																																							
		Energia: 331.92 Kcal / 1,387.43 KJ	Energia: 435.27 Kcal / 1,819.43 KJ	Energia: 298.70 Kcal / 1,248.57 KJ	Energia: 329.41 Kcal / 1,376.93 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 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>20.10 g</td> <td>9.15 g</td> <td>2.41 g</td> <td>34.42 g</td> <td>14.40 g</td> <td>1.71 g</td> <td>19.09 g</td> <td>15.14 g</td> <td>4.00 g</td> <td>15.49 g</td> <td>11.12 g</td> <td>3.09 g</td> <td>36.35 g</td> <td>18.88 g</td> <td>5.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 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>20.10 g</td> <td>9.15 g</td> <td>2.41 g</td> <td>34.42 g</td> <td>14.40 g</td> <td>1.71 g</td> <td>19.09 g</td> <td>15.14 g</td> <td>4.00 g</td> <td>15.49 g</td> <td>11.12 g</td> <td>3.09 g</td> <td>36.35 g</td> <td>18.88 g</td> <td>5.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 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>20.10 g</td> <td>9.15 g</td> <td>2.41 g</td> <td>34.42 g</td> <td>14.40 g</td> <td>1.71 g</td> <td>19.09 g</td> <td>15.14 g</td> <td>4.00 g</td> <td>15.49 g</td> <td>11.12 g</td> <td>3.09 g</td> <td>36.35 g</td> <td>18.88 g</td> <td>5.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 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>20.10 g</td> <td>9.15 g</td> <td>2.41 g</td> <td>34.42 g</td> <td>14.40 g</td> <td>1.71 g</td> <td>19.09 g</td> <td>15.14 g</td> <td>4.00 g</td> <td>15.49 g</td> <td>11.12 g</td> <td>3.09 g</td> <td>36.35 g</td> <td>18.88 g</td> <td>5.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
20.10 g	9.15 g	2.41 g	34.42 g	14.40 g	1.71 g	19.09 g	15.14 g	4.00 g	15.49 g	11.12 g	3.09 g	36.35 g	18.88 g	5.90 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>41.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.15 g</td> <td>41.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.58 g</td> <td>41.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.73 g</td> <td>42.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.56 g</td> <td>41.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 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>41.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.15 g</td> <td>41.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.58 g</td> <td>41.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.73 g</td> <td>42.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.56 g</td> <td>41.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 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>41.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.15 g</td> <td>41.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.58 g</td> <td>41.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.73 g</td> <td>42.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.56 g</td> <td>41.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 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>41.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.15 g</td> <td>41.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.58 g</td> <td>41.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.73 g</td> <td>42.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.56 g</td> <td>41.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
41.62 g	0.00 g	2.15 g	41.73 g	0.00 g	2.58 g	41.14 g	0.00 g	1.73 g	42.07 g	0.00 g	3.56 g	41.45 g	0.00 g	6.11 g																																																																																																															

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 35 CH csalamádéval			Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM			Csontleves cérnametéllel diab 35 CH, Lucskos káposztafőzelék 35 CH			Májgaluska leves , Túrós csusza 35 CH			Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 35 CH		
		Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 Kj			Energia: 405.15 Kcal / 1,693.53 Kj			Energia: 255.15 Kcal / 1,066.53 Kj			Energia: 282.39 Kcal / 1,180.39 Kj			Energia: 465.23 Kcal / 1,944.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.21 g	7.56 g	1.97 g	33.73 g	13.90 g	1.65 g	15.93 g	12.21 g	3.20 g	13.76 g	9.10 g	2.36 g	35.75 g	18.84 g	5.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.09 g	0.00 g	1.98 g	36.18 g	0.00 g	2.56 g	36.02 g	0.00 g	1.69 g	36.64 g	0.00 g	3.44 g	36.63 g	0.00 g	5.66 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval			Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM			Csontleves cérnametéllel diab 35 CH, Lucskos káposztafőzelék 50 CH			Májgaluska leves , Túrós csusza 50 CH			Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 50 CH		
		Energia: 404.29 Kcal / 1,689.93 KJ			Energia: 511.04 Kcal / 2,136.15 KJ			Energia: 371.28 Kcal / 1,551.95 KJ			Energia: 399.93 Kcal / 1,671.71 KJ			Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.43 g	11.54 g	3.05 g	37.09 g	18.42 g	2.06 g	24.34 g	20.01 g	5.32 g	18.07 g	14.15 g	4.18 g	37.57 g	18.98 g	5.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.92 g	0.00 g	2.41 g	49.86 g	0.00 g	3.67 g	49.67 g	0.00 g	1.80 g	50.22 g	0.00 g	3.73 g	51.11 g	0.00 g	7.00 g		






Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús	Karfiolleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves , Tejberizs cukormentes, Kakaós szórat CM	Zellerkrémleves , Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás CM										
		Energia: 557.48 Kcal / 2,330.27 KJ	Energia: 624.09 Kcal / 2,608.70 KJ	Energia: 353.81 Kcal / 1,478.93 KJ	Energia: 586.31 Kcal / 2,450.78 KJ	Energia: 847.89 Kcal / 3,544.18 KJ										
		Fehérje 32.66 g	Zsír 16.50 g	T.Zsír 4.36 g	Fehérje 33.74 g	Zsír 23.93 g	T.Zsír 4.63 g	Fehérje 12.48 g	Zsír 13.07 g	T.Zsír 2.44 g	Fehérje 25.46 g	Zsír 17.80 g	T.Zsír 5.91 g	Fehérje 36.01 g	Zsír 33.54 g	T.Zsír 6.98 g
		Szénhidrát 68.71 g	Cukor 0.00 g	Só 2.77 g	Szénhidrát 67.41 g	Cukor 0.00 g	Só 2.67 g	Szénhidrát 78.49 g	Cukor 0.00 g	Só 1.13 g	Szénhidrát 81.00 g	Cukor 0.00 g	Só 4.21 g	Szénhidrát 97.91 g	Cukor 0.00 g	Só 7.55 g





Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Karfiolleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta CM			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Tejberizs cukormentes, Kakaós szórat CM, Alma			Zellerkrémleves , Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás CM		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 624.09 Kcal / 2,608.70 KJ			Energia: 353.81 Kcal / 1,478.93 KJ			Energia: 648.93 Kcal / 2,712.53 KJ			Energia: 578.49 Kcal / 2,418.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.74 g	23.93 g	4.63 g	12.48 g	13.07 g	2.44 g	26.18 g	18.52 g	5.91 g	38.79 g	19.08 g	5.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	67.41 g	0.00 g	2.67 g	78.49 g	0.00 g	1.13 g	93.60 g	0.00 g	4.23 g	60.76 g	0.00 g	7.89 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyes,egy ébmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte	Erdei gyümölcsleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves , Tejberizs kakaós szórattal, Kakaós szórát, Alma	Zellerkrémleves , Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ	Energia: 627.97 Kcal / 2,624.91 KJ	Energia: 353.81 Kcal / 1,478.93 KJ	Energia: 911.08 Kcal / 3,808.31 KJ	Energia: 865.96 Kcal / 3,619.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	29.85 g	20.20 g	5.25 g	12.48 g	13.07 g	2.44 g	28.03 g	20.69 g	7.19 g	36.01 g	33.54 g	6.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	79.34 g	20.38 g	1.66 g	78.49 g	0.00 g	1.13 g	152.09 g	57.44 g	4.24 g	102.40 g	4.50 g	7.55 g		
																

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Körte			Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 714.22 Kcal / 2,985.44 KJ			Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	14.59 g	12.85 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	134.68 g	37.61 g	3.81 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		
																







Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús paradicsomm. , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 642.68 Kcal / 2,686.40 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 KJ			Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 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
		32.92 g	16.87 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	14.59 g	13.03 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.61 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	125.68 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús fokhagymamentes , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok fokh., Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel fokh., Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves tojás-, fokhagymam., Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 647.00 Kcal / 2,704.46 Kj	Energia: 561.43 Kcal / 2,346.78 Kj	Energia: 445.21 Kcal / 1,860.98 Kj	Energia: 679.03 Kcal / 2,838.35 Kj	Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.16 g	16.95 g	4.36 g	33.20 g	11.05 g	1.40 g	28.96 g	18.45 g	3.62 g	14.47 g	13.03 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.28 g	0.00 g	2.81 g	80.22 g	20.38 g	1.61 g	67.31 g	0.00 g	2.08 g	125.21 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		
																

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 KJ			Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	14.59 g	13.03 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	125.68 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		
																



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 KJ			Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	14.59 g	13.03 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	125.68 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		





Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 KJ			Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	14.59 g	13.03 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	125.68 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		










Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00049) Tej-,tojás-,szó- ja-,ol.mag,kak- aómen	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Fahéjas szórat, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ	Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ	Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ	Energia: 684.08 Kcal / 2,859.45 KJ	Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	13.85 g	12.10 g	2.56 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	129.14 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00050) Tej,toj,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarthonyás hús , Körte	Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 Kj	Energia: 607.55 Kcal / 2,539.56 Kj	Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 Kj	Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 Kj	Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 Kj										
		Fehérje 33.38 g	Zsír 17.04 g	T.Zsír 4.36 g	Fehérje 37.91 g	Zsír 16.92 g	T.Zsír 2.00 g	Fehérje 29.30 g	Zsír 18.46 g	T.Zsír 3.62 g	Fehérje 14.59 g	Zsír 13.03 g	T.Zsír 3.17 g	Fehérje 38.73 g	Zsír 14.51 g	T.Zsír 3.48 g
		Szénhidrát 90.31 g	Cukor 0.00 g	Só 2.78 g	Szénhidrát 74.91 g	Cukor 5.39 g	Só 2.65 g	Szénhidrát 68.63 g	Cukor 0.00 g	Só 2.08 g	Szénhidrát 125.68 g	Cukor 37.61 g	Só 3.82 g	Szénhidrát 67.32 g	Cukor 4.50 g	Só 8.09 g
																

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00052) Tej,soja,frukt ózmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús			Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Uborkasaláta CM, Tepsis burgonya			Csontleves cérnamentélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Tejberizs rizsitallal CM, Kakaós szórat CM			Zellerkrémleves tejmentes, Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás CM		
		Energia: 557.48 Kcal / 2,330.27 KJ			Energia: 623.98 Kcal / 2,608.24 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 454.82 Kcal / 1,901.15 KJ			Energia: 814.98 Kcal / 3,406.62 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
		32.66 g	16.50 g	4.36 g	39.70 g	20.31 g	2.28 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	15.29 g	13.60 g	3.50 g	35.95 g	28.97 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.71 g	0.00 g	2.77 g	70.70 g	0.00 g	3.72 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	67.95 g	0.15 g	3.84 g	99.98 g	0.00 g	7.75 g		
																







Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Hal,őszibarac k,alma,olajos mag men	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte			Erdei gyümölcsleves, Görög sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Tejberizs , Kakaós szórat, Körte			Zellerkrémleves, Rántott csirkemell , Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 627.97 Kcal / 2,624.91 KJ			Energia: 353.81 Kcal / 1,478.93 KJ			Energia: 764.40 Kcal / 3,195.19 KJ			Energia: 827.21 Kcal / 3,457.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	29.85 g	20.20 g	5.25 g	12.48 g	13.07 g	2.44 g	24.05 g	16.59 g	5.25 g	40.73 g	29.15 g	6.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	79.34 g	20.38 g	1.66 g	78.49 g	0.00 g	1.13 g	129.24 g	34.85 g	4.07 g	97.91 g	4.50 g	6.96 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ	Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ	Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ	Energia: 681.45 Kcal / 2,848.46 KJ	Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.38 g	17.04 g	4.36 g	33.47 g	11.06 g	1.40 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	14.59 g	13.03 g	3.17 g	38.73 g	14.51 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.31 g	0.00 g	2.78 g	81.27 g	20.38 g	1.61 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	125.68 g	37.61 g	3.82 g	67.32 g	4.50 g	8.09 g		
																





Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús tojásmentes , Körte	Erdei gyümölcsleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Csontleves cérnametélttel, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves , Tejberizs_diab, Kakaós szórat, Alma	Zellerkrémleves tejmentes, Rántott hal, Burgonyasaláta hagymás										
		Energia: 624.47 Kcal / 2,610.28 Kj	Energia: 529.49 Kcal / 2,213.27 Kj	Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 Kj	Energia: 648.93 Kcal / 2,712.53 Kj	Energia: 833.05 Kcal / 3,482.15 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.96 g	14.14 g	3.17 g	34.15 g	13.20 g	2.62 g	29.30 g	18.46 g	3.62 g	26.18 g	18.52 g	5.91 g	35.95 g	28.97 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.18 g	0.00 g	2.80 g	66.32 g	5.00 g	1.74 g	68.63 g	0.00 g	2.08 g	93.60 g	0.00 g	4.23 g	104.47 g	4.50 g	7.75 g		
																

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Ebéd	Zöldségkrémleves burgonyament., Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval	Karfiolleves, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Csontleves cérnamentélttel diab 50 CH, Lucskos káposztafőzelék 50 CH	Májgaluska leves , Túrós csusza 50 CH	Zellerkrémleves, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás 50 CH										
		Energia: 404.29 Kcal / 1,689.93 KJ		Energia: 485.47 Kcal / 2,029.26 KJ		Energia: 371.28 Kcal / 1,551.95 KJ		Energia: 399.93 Kcal / 1,671.71 KJ		Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.43 g	11.54 g	3.05 g	35.59 g	15.24 g	1.81 g	24.34 g	20.01 g	5.32 g	18.07 g	14.15 g	4.18 g	37.57 g	18.98 g	5.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.92 g	0.00 g	2.41 g	51.00 g	0.00 g	2.60 g	49.67 g	0.00 g	1.80 g	50.22 g	0.00 g	3.73 g	51.11 g	0.00 g	7.00 g		

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás, szojamentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús GM , Alma			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér			Májgaluska leves GM, tojásmentes, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 613.72 Kcal / 2,565.35 KJ			Energia: 564.14 Kcal / 2,358.11 KJ			Energia: 325.60 Kcal / 1,361.01 KJ			Energia: 588.53 Kcal / 2,460.06 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.43 g	17.57 g	4.48 g	33.46 g	10.99 g	1.39 g	23.09 g	16.95 g	3.53 g	11.43 g	12.78 g	3.17 g	38.73 g	15.21 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.11 g	0.00 g	2.87 g	80.59 g	20.38 g	1.61 g	85.97 g	2.00 g	0.53 g	106.28 g	37.61 g	3.46 g	67.32 g	4.50 g	8.10 g		
																



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Zöldségkrémleves , Tarhonyás hús GM , Alma			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Görög csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Uborkasaláta			Csontleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér			Májgaluska leves GM, Tejberizs rizsitallal, Kakaós szórat, Alma			Zellerkrémleves GM, tejmentes, Natúr halszelet, Burgonyasaláta hagymás		
		Energia: 613.72 Kcal / 2,565.35 KJ			Energia: 564.14 Kcal / 2,358.11 KJ			Energia: 325.60 Kcal / 1,361.01 KJ			Energia: 668.55 Kcal / 2,794.54 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 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
		27.43 g	17.57 g	4.48 g	33.46 g	10.99 g	1.39 g	23.09 g	16.95 g	3.53 g	15.42 g	14.28 g	3.52 g	38.73 g	15.21 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.11 g	0.00 g	2.87 g	80.59 g	20.38 g	1.61 g	85.97 g	2.00 g	0.53 g	118.82 g	37.61 g	3.86 g	67.32 g	4.50 g	8.10 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

