



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ	Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.23 g	14.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	73.07 g	0.00 g	4.12 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	130.36 g	35.97 g	2.66 g		



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 726.75 Kcal / 3,037.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.19 g	15.13 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	128.68 g	35.97 g	2.69 g		








Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 645.34 Kcal / 2,697.52 KJ			Energia: 637.59 Kcal / 2,665.13 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
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	42.05 g	23.43 g	6.63 g	22.90 g	25.43 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
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.11 g	0.00 g	5.11 g	78.70 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves tojás és zellermentes, Tejbegríz, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 645.34 Kcal / 2,697.52 KJ			Energia: 637.59 Kcal / 2,665.13 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
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	42.05 g	23.43 g	6.63 g	22.90 g	25.43 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
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.11 g	0.00 g	5.11 g	78.70 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 637.59 Kcal / 2,665.13 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
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	22.90 g	25.43 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
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	78.70 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli			Francia hagymaleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből CM, Kakaós szórat CM		
		Energia: 685.99 Kcal / 2,867.44 Kj			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 Kj			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 Kj			Energia: 545.35 Kcal / 2,279.56 Kj			Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.78 g	23.41 g	5.08 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	18.80 g	21.63 g	4.67 g	28.40 g	16.65 g	3.89 g	18.47 g	14.41 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.73 g	0.00 g	3.72 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	65.78 g	0.50 g	4.58 g	69.59 g	0.00 g	3.63 g	81.11 g	1.00 g	2.67 g		





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózzzegén y	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli			Francia hagymaleves tejmentes, GM, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből CM, Kakaós szórat CM		
		Energia: 685.99 Kcal / 2,867.44 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 KJ			Energia: 522.81 Kcal / 2,185.35 KJ			Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 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
		37.78 g	23.41 g	5.08 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	18.80 g	21.63 g	4.67 g	27.08 g	16.66 g	3.97 g	18.47 g	14.41 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.73 g	0.00 g	3.72 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	65.78 g	0.50 g	4.58 g	65.27 g	0.00 g	3.62 g	81.11 g	1.00 g	2.67 g		





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 726.75 Kcal / 3,037.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.19 g	15.13 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	128.68 g	35.97 g	2.69 g		





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej-,tojás-,hüv elyesmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó TM borsóm.			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ			Energia: 584.21 Kcal / 2,442.00 KJ			Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	29.51 g	10.49 g	2.28 g	18.23 g	14.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	73.07 g	0.00 g	4.12 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	91.62 g	14.99 g	2.25 g	130.36 g	35.97 g	2.66 g		





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 726.75 Kcal / 3,037.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.19 g	15.13 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	128.68 g	35.97 g	2.69 g		









Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves GM, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Csontleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves GM, Tejberizs kakaós szóráttal, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 741.33 Kcal / 3,098.76 KJ			Energia: 652.30 Kcal / 2,726.61 KJ			Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ			Energia: 638.03 Kcal / 2,666.97 KJ			Energia: 861.14 Kcal / 3,599.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.78 g	22.85 g	5.11 g	40.10 g	25.23 g	7.16 g	20.85 g	25.49 g	7.10 g	35.11 g	19.13 g	8.05 g	28.33 g	19.30 g	7.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.10 g	9.99 g	3.11 g	67.56 g	0.00 g	3.62 g	84.50 g	0.00 g	4.65 g	79.71 g	14.99 g	2.71 g	143.25 g	57.44 g	2.76 g		



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Csontleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves GM, tojásmentes, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórát, Alma										
		Energia: 723.83 Kcal / 3,025.61 KJ	Energia: 614.51 Kcal / 2,568.65 KJ	Energia: 613.13 Kcal / 2,562.88 KJ	Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 KJ	Energia: 684.34 Kcal / 2,860.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.84 g	22.55 g	5.08 g	39.79 g	20.91 g	4.71 g	17.23 g	22.05 g	4.73 g	27.07 g	9.35 g	2.00 g	15.35 g	7.86 g	1.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.38 g	9.99 g	4.18 g	68.19 g	0.00 g	3.61 g	85.98 g	0.50 g	4.60 g	78.42 g	14.99 g	2.03 g	138.34 g	57.94 g	2.35 g		
																

Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Csontleves 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: 741.33 Kcal / 3,098.76 Kj			Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 Kj			Energia: 559.97 Kcal / 2,340.67 Kj			Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 Kj			Energia: 678.85 Kcal / 2,837.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.78 g	22.85 g	5.11 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.07 g	20.90 g	4.61 g	27.07 g	9.35 g	2.00 g	16.30 g	8.72 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.10 g	9.99 g	3.11 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	75.30 g	0.00 g	4.51 g	78.42 g	14.99 g	2.03 g	134.09 g	57.94 g	2.37 g		
																














Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Csontleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Legényfogó leves GM, Szilvás gombóc GM	Brokkoli leves GM, Joghurtos csirkemell csíkok, Tepsis burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 691.17 Kcal / 2,889.09 KJ	Energia: 614.51 Kcal / 2,568.65 KJ	Energia: 575.87 Kcal / 2,407.14 KJ	Energia: 768.15 Kcal / 3,210.87 KJ	Energia: 734.84 Kcal / 3,071.63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.94 g	23.93 g	5.23 g	39.79 g	20.91 g	4.71 g	17.19 g	20.99 g	4.61 g	26.76 g	23.93 g	5.22 g	59.42 g	20.05 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.78 g	0.00 g	2.74 g	68.19 g	0.00 g	3.61 g	78.90 g	0.00 g	4.51 g	108.78 g	22.49 g	1.28 g	85.48 g	7.50 g	1.67 g		














Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM 40 CH csalamádéval	BrokkolikréMLEVES GM burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles 40 CH	Csontleves GM, Parajfőzelék GM 40 CH, Főtt burgonya 40 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves GM, Csirkemájás rizottó 40 CH	Húsgaluska leves GM, Túrós csusza GM 40 CH
		Energia: 360.48 Kcal / 1,506.81 KJ	Energia: 509.07 Kcal / 2,127.91 KJ	Energia: 362.43 Kcal / 1,514.96 KJ	Energia: 425.01 Kcal / 1,776.54 KJ	Energia: 319.02 Kcal / 1,333.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.16 g 13.80 g 2.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36.52 g 22.69 g 6.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.46 g 15.13 g 4.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19.17 g 19.52 g 7.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.78 g 10.96 g 3.63 g
		Szénhidrát Cukor Só 42.66 g 0.00 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 40.87 g 0.00 g 3.31 g	Szénhidrát Cukor Só 42.02 g 0.00 g 3.72 g	Szénhidrát Cukor Só 42.51 g 0.00 g 3.07 g	Szénhidrát Cukor Só 40.97 g 0.00 g 2.17 g
		 	 	 		   







Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM 50 CH csalamádéval			BrokkolikréMLEVES GM burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles 50 CH			Csontleves 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: 410.75 Kcal / 1,716.94 KJ			Energia: 543.17 Kcal / 2,270.45 KJ			Energia: 396.42 Kcal / 1,657.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		18.59 g	15.47 g	3.00 g	37.90 g	19.75 g	4.51 g	15.91 g	16.31 g	4.47 g	26.78 g	23.70 g	9.11 g	16.56 g	14.09 g	4.75 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	0.00 g	4.95 g	49.84 g	0.00 g	3.97 g	54.86 g	0.00 g	3.74 g	51.27 g	0.00 g	2.36 g		
																





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM 55 CH csalamádéval	BrokkolikréMLEves GM burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles 55 CH	Csontleves GM, Parajfőzelék GM 55 CH, Főtt burgonya 55 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves GM, Csirkemájás rizottó 55 CH	Húsgaluska leves GM, Túrós csusza GM 55 CH										
		Energia: 458.05 Kcal / 1,914.65 KJ	Energia: 556.11 Kcal / 2,324.54 KJ	Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ	Energia: 543.54 Kcal / 2,272.00 KJ	Energia: 422.21 Kcal / 1,764.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.53 g	16.81 g	3.35 g	38.77 g	20.48 g	4.63 g	16.58 g	16.37 g	4.48 g	27.15 g	22.97 g	8.77 g	17.16 g	15.13 g	5.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.62 g	0.00 g	1.65 g	55.76 g	0.00 g	3.57 g	55.24 g	0.00 g	4.11 g	56.17 g	0.00 g	3.61 g	54.70 g	0.00 g	2.42 g		
		 		 		    										






Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM 80 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles 80 CH	Gombaleves GM , Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 80 CH, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér	Húsgaluska leves GM, Túrós csusza GM 80 CH										
		Energia: 658.62 Kcal / 2,753.03 KJ	Energia: 688.21 Kcal / 2,876.72 KJ	Energia: 726.09 Kcal / 3,035.06 KJ	Energia: 472.75 Kcal / 1,976.10 KJ	Energia: 613.13 Kcal / 2,562.88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.52 g	22.99 g	5.01 g	42.30 g	22.92 g	4.99 g	48.34 g	23.92 g	2.73 g	28.41 g	30.72 g	8.39 g	21.56 g	22.84 g	7.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.28 g	0.00 g	2.55 g	79.94 g	0.00 g	5.35 g	80.00 g	0.00 g	5.32 g	80.31 g	1.50 g	2.31 g	80.10 g	0.00 g	2.89 g		
						 							   			






Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldborsóleves GM, Tarhonyás hús GM par.ment., Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Csontleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves GM, tojásmentes, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórát, Alma										
		Energia: 649.85 Kcal / 2,716.37 KJ	Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ	Energia: 559.97 Kcal / 2,340.67 KJ	Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 KJ	Energia: 684.34 Kcal / 2,860.54 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	17.07 g	20.90 g	4.61 g	27.07 g	9.35 g	2.00 g	15.35 g	7.86 g	1.78 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	75.30 g	0.00 g	4.51 g	78.42 g	14.99 g	2.03 g	138.34 g	57.94 g	2.35 g		
																






Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		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	Csontleves, Parajfőzelék 70 CH, Főtt burgonya 70 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 70 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 70 CH										
		Energia: 618.51 Kcal / 2,585.37 KJ	Energia: 633.72 Kcal / 2,648.95 KJ	Energia: 555.64 Kcal / 2,322.58 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
		33.92 g	21.57 g	4.65 g	42.56 g	24.00 g	6.74 g	22.16 g	19.87 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
71.94 g	0.00 g	2.87 g	68.17 g	0.00 g	3.73 g	71.43 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		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	Csontleves, Parajfőzelék 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 60 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 60 CH										
		Energia: 522.02 Kcal / 2,182.04 KJ	Energia: 605.47 Kcal / 2,530.86 KJ	Energia: 471.91 Kcal / 1,972.58 KJ	Energia: 611.92 Kcal / 2,557.83 KJ	Energia: 485.30 Kcal / 2,028.55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.15 g	18.39 g	3.78 g	41.50 g	23.49 g	6.70 g	19.34 g	17.51 g	4.63 g	31.86 g	26.47 g	10.44 g	23.83 g	16.94 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.87 g	0.00 g	2.53 g	62.81 g	0.00 g	3.64 g	58.87 g	0.00 g	4.28 g	60.65 g	0.00 g	4.00 g	60.14 g	0.00 g	2.64 g		
																






Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		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	Csontleves, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 50 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 50 CH										
		Energia: 425.53 Kcal / 1,778.72 KJ	Energia: 534.12 Kcal / 2,232.62 KJ	Energia: 423.72 Kcal / 1,771.15 KJ	Energia: 517.39 Kcal / 2,162.69 KJ	Energia: 414.78 Kcal / 1,733.78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.38 g	15.21 g	2.92 g	38.85 g	22.07 g	6.51 g	17.76 g	16.33 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
49.81 g	0.00 g	2.19 g	49.45 g	0.00 g	3.41 g	51.24 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		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	Csontleves, Parajfőzelék 45 CH, Főtt burgonya 55 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 45 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 45 CH										
		Energia: 377.29 Kcal / 1,577.07 KJ	Energia: 519.90 Kcal / 2,173.18 KJ	Energia: 398.40 Kcal / 1,665.31 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
		19.49 g	13.61 g	2.49 g	38.31 g	21.80 g	6.48 g	17.08 g	16.28 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
44.27 g	0.00 g	2.01 g	46.78 g	0.00 g	3.37 g	45.84 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		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	Csontleves, Parajfőzelék 40 CH, Főtt burgonya 40 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 40 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 40 CH										
		Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 KJ	Energia: 491.44 Kcal / 2,054.22 KJ	Energia: 362.86 Kcal / 1,516.75 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
		18.04 g	12.82 g	2.27 g	37.25 g	21.25 g	6.41 g	15.83 g	15.12 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
41.51 g	0.00 g	1.93 g	41.43 g	0.00 g	3.28 g	40.90 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		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	Csontleves, Parajfőzelék 35 CH, Főtt burgonya 35 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 35 CH	Sertésraguleves, Túrós csusza 35 CH										
		Energia: 329.82 Kcal / 1,378.65 KJ	Energia: 460.89 Kcal / 1,926.52 KJ	Energia: 327.33 Kcal / 1,368.24 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	14.60 g	13.95 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
36.73 g	0.00 g	0.85 g	35.80 g	0.00 g	4.66 g	35.97 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval	Brokkolikrémleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 50 CH	Csontleves, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 50 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 50 CH
		Energia: 425.53 Kcal / 1,778.72 Kj	Energia: 534.12 Kcal / 2,232.62 Kj	Energia: 423.72 Kcal / 1,771.15 Kj	Energia: 517.39 Kcal / 2,162.69 Kj	Energia: 414.78 Kcal / 1,733.78 Kj
		Fehérje 22.38 g Zsír 15.21 g T.Zsírsv 2.92 g	Fehérje 38.85 g Zsír 22.07 g T.Zsírsv 6.51 g	Fehérje 17.76 g Zsír 16.33 g T.Zsírsv 4.45 g	Fehérje 25.77 g Zsír 23.13 g T.Zsírsv 9.08 g	Fehérje 21.25 g Zsír 13.92 g T.Zsírsv 4.68 g
		Szénhidrát 49.81 g Cukor 0.00 g Só 2.19 g	Szénhidrát 49.45 g Cukor 0.00 g Só 3.41 g	Szénhidrát 51.24 g Cukor 0.00 g Só 4.03 g	Szénhidrát 50.77 g Cukor 0.00 g Só 3.46 g	Szénhidrát 51.99 g Cukor 0.00 g Só 2.47 g
						

Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zöldborsóleves , Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli			Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves, Tejbedara CM, Kakaós szórat CM		
		Energia: 662.65 Kcal / 2,769.88 Kj			Energia: 648.74 Kcal / 2,711.73 Kj			Energia: 558.10 Kcal / 2,332.86 Kj			Energia: 667.55 Kcal / 2,790.36 Kj			Energia: 609.57 Kcal / 2,548.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.96 g	23.33 g	5.08 g	42.10 g	23.45 g	6.63 g	22.30 g	24.98 g	7.05 g	35.90 g	27.45 g	10.78 g	29.41 g	17.01 g	6.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.95 g	0.00 g	2.64 g	72.86 g	0.00 g	5.11 g	60.70 g	0.00 g	4.63 g	68.16 g	0.00 g	4.13 g	85.35 g	0.00 g	2.89 g		



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zöldborsóleves , Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves, Tejbedara CM, Kakaós szórat CM, Alma		
		Energia: 662.65 Kcal / 2,769.88 Kj			Energia: 648.74 Kcal / 2,711.73 Kj			Energia: 653.49 Kcal / 2,731.59 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
		36.96 g	23.33 g	5.08 g	42.10 g	23.45 g	6.63 g	23.02 g	25.52 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
75.95 g	0.00 g	2.64 g	72.86 g	0.00 g	5.11 g	82.30 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója-,ol.mag- és hüvelyesment es	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó borsóm			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 637.59 Kcal / 2,665.13 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
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	22.90 g	25.43 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
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	78.70 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Körte										
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ	Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ	Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 754.58 Kcal / 3,154.14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.23 g	14.09 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	139.36 g	35.97 g	2.65 g		







Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús par.-, fok ment.			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 620.94 Kcal / 2,595.53 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 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
		35.01 g	22.97 g	5.08 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.23 g	14.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.32 g	0.00 g	3.01 g	73.07 g	0.00 g	4.12 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	130.36 g	35.97 g	2.66 g		



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús fokhagymamentes , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, 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: 608.83 Kcal / 2,544.91 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 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	19.19 g	22.07 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.23 g	14.27 g	3.54 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	0.00 g	4.12 g	82.99 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	130.36 g	35.97 g	2.66 g		
																

Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,szója	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.23 g	14.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	73.07 g	0.00 g	4.12 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	130.36 g	35.97 g	2.66 g		

Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ	Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.23 g	14.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	73.07 g	0.00 g	4.12 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	130.36 g	35.97 g	2.66 g		



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma														
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ	Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		33.93 g	21.93 g	4.91 g		41.73 g	19.04 g	4.12 g		19.40 g	22.08 g	4.67 g		27.08 g	9.42 g	2.01 g		18.23 g	14.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g		73.07 g	0.00 g	4.12 g		83.78 g	0.50 g	4.59 g		79.10 g	14.99 g	2.03 g		130.36 g	35.97 g	2.66 g		



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej-,toj.-,szója -,ol.mag,kaka óment	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Fahéjas szórat
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 Kj	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 Kj	Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 Kj	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 Kj	Energia: 661.82 Kcal / 2,766.41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.93 g 21.93 g 4.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41.73 g 19.04 g 4.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19.40 g 22.08 g 4.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.08 g 9.42 g 2.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.77 g 12.62 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só 88.04 g 9.99 g 4.07 g	Szénhidrát Cukor Só 73.07 g 0.00 g 4.12 g	Szénhidrát Cukor Só 83.78 g 0.50 g 4.59 g	Szénhidrát Cukor Só 79.10 g 14.99 g 2.03 g	Szénhidrát Cukor Só 121.22 g 35.97 g 2.64 g



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Ebéd	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli			Francia hagymaleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből CM, Kakaós szórat CM		
		Energia: 685.99 Kcal / 2,867.44 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 KJ			Energia: 545.35 Kcal / 2,279.56 KJ			Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.78 g	23.41 g	5.08 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	18.80 g	21.63 g	4.67 g	28.40 g	16.65 g	3.89 g	18.47 g	14.41 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.73 g	0.00 g	3.72 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	65.78 g	0.50 g	4.58 g	69.59 g	0.00 g	3.63 g	81.11 g	1.00 g	2.67 g		





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00053) Hal,őszibar.,al ma,ol.mag mentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó borsóm	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórát, Körte										
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ	Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ	Energia: 637.59 Kcal / 2,665.13 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
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	22.90 g	25.43 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
		88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	78.70 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ	Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 721.81 Kcal / 3,017.17 KJ
		Fehérje 33.93 g Zsír 21.93 g T.Zsír 4.91 g	Fehérje 41.73 g Zsír 19.04 g T.Zsír 4.12 g	Fehérje 19.40 g Zsír 22.08 g T.Zsír 4.67 g	Fehérje 27.08 g Zsír 9.42 g T.Zsír 2.01 g	Fehérje 18.23 g Zsír 14.27 g T.Zsír 3.54 g
		Szénhidrát 88.04 g Cukor 9.99 g Só 4.07 g	Szénhidrát 73.07 g Cukor 0.00 g Só 4.12 g	Szénhidrát 83.78 g Cukor 0.50 g Só 4.59 g	Szénhidrát 79.10 g Cukor 14.99 g Só 2.03 g	Szénhidrát 130.36 g Cukor 35.97 g Só 2.66 g







Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 726.75 Kcal / 3,037.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.93 g	21.93 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.19 g	15.13 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.04 g	9.99 g	4.07 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	128.68 g	35.97 g	2.69 g		









Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás hús tojásmentes , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur	Csontleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 KJ	Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ	Energia: 612.85 Kcal / 2,561.71 KJ	Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ	Energia: 726.75 Kcal / 3,037.82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.72 g	20.50 g	3.87 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.40 g	22.08 g	4.67 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.19 g	15.13 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.87 g	0.00 g	3.05 g	72.09 g	0.00 g	5.10 g	83.78 g	0.50 g	4.59 g	79.10 g	14.99 g	2.03 g	128.68 g	35.97 g	2.69 g		
																

Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		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	Csontleves, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli	Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 50 CH	Húsgaluska leves, Túrós csusza 50 CH										
		Energia: 441.45 Kcal / 1,845.26 Kj	Energia: 548.35 Kcal / 2,292.10 Kj	Energia: 423.72 Kcal / 1,771.15 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
		23.26 g	15.37 g	2.92 g	39.38 g	22.35 g	6.54 g	17.76 g	16.33 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
52.53 g	0.00 g	2.90 g	52.13 g	0.00 g	3.46 g	51.24 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 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén,tej,tojás,sojamentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Csontleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Pirított csirkemáj	Húsgaluska leves GM, tojásmentes, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórát, Alma										
		Energia: 741.33 Kcal / 3,098.76 Kj	Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 Kj	Energia: 559.97 Kcal / 2,340.67 Kj	Energia: 328.06 Kcal / 1,371.29 Kj	Energia: 684.34 Kcal / 2,860.54 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.78 g	22.85 g	5.11 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.07 g	20.90 g	4.61 g	25.66 g	11.95 g	2.61 g	15.35 g	7.86 g	1.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.10 g	9.99 g	3.11 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	75.30 g	0.00 g	4.51 g	28.38 g	14.99 g	1.68 g	138.34 g	57.94 g	2.35 g		
		 				 										



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Csontleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Pirított csirkemáj			Húsgaluska leves GM, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 741.33 Kcal / 3,098.76 Kj			Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 Kj			Energia: 559.97 Kcal / 2,340.67 Kj			Energia: 328.06 Kcal / 1,371.29 Kj			Energia: 678.85 Kcal / 2,837.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.78 g	22.85 g	5.11 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.07 g	20.90 g	4.61 g	25.66 g	11.95 g	2.61 g	16.30 g	8.72 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.10 g	9.99 g	3.11 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	75.30 g	0.00 g	4.51 g	28.38 g	14.99 g	1.68 g	134.09 g	57.94 g	2.37 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

