



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Ebéd	Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs, Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 627.72 Kcal / 2,623.87 KJ			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ			Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.57 g	20.32 g	3.63 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.07 g	14.99 g	2.56 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00011) Tejmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		










Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb			Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Petrezselymes bulgur			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 KJ			Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ			Energia: 732.95 Kcal / 3,063.73 KJ			Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 KJ			Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 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
		49.11 g	22.17 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	57.20 g	18.21 g	3.46 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.85 g	8.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.42 g	14.99 g	1.14 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	92.84 g	0.00 g	3.69 g	123.20 g	6.50 g	3.06 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldségleves , Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb			Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvve, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Brassói aprópecsenye piritott burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 828.87 Kcal / 3,464.68 Kj			Energia: 611.49 Kcal / 2,556.03 Kj			Energia: 760.94 Kcal / 3,180.73 Kj			Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 Kj			Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.15 g	22.05 g	4.23 g	32.64 g	21.03 g	5.74 g	51.81 g	14.89 g	3.07 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.85 g	8.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.01 g	0.00 g	4.04 g	106.28 g	0.00 g	3.38 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g		
																





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves par.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 732.95 Kcal / 3,063.73 KJ	Energia: 875.61 Kcal / 3,660.05 KJ	Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 KJ										
		Fehérje 49.11 g	Zsír 22.17 g	T.Zsír 4.23 g	Fehérje 32.27 g	Zsír 32.30 g	T.Zsír 5.68 g	Fehérje 57.20 g	Zsír 18.21 g	T.Zsír 3.46 g	Fehérje 40.20 g	Zsír 24.24 g	T.Zsír 6.47 g	Fehérje 32.23 g	Zsír 28.85 g	T.Zsír 8.70 g
		Szénhidrát 136.42 g	Cukor 14.99 g	Só 1.14 g	Szénhidrát 73.56 g	Cukor 0.00 g	Só 3.71 g	Szénhidrát 92.84 g	Cukor 0.00 g	Só 3.69 g	Szénhidrát 122.45 g	Cukor 6.50 g	Só 3.04 g	Szénhidrát 102.28 g	Cukor 10.79 g	Só 4.42 g





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka CM, Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 681.29 Kcal / 2,847.79 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 804.07 Kcal / 3,361.01 Kj	Energia: 823.44 Kcal / 3,441.98 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.86 g	16.09 g	1.76 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	33.62 g	32.76 g	8.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.51 g	0.00 g	0.94 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	115.04 g	0.00 g	4.79 g	95.64 g	0.00 g	5.53 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktószegén y	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka										
		Energia: 722.32 Kcal / 3,019.30 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 872.39 Kcal / 3,646.59 Kj	Energia: 804.07 Kcal / 3,361.01 Kj	Energia: 760.82 Kcal / 3,180.23 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48.48 g	18.17 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	54.98 g	30.38 g	6.17 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	32.90 g	32.04 g	8.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.48 g	0.00 g	1.09 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	102.54 g	0.50 g	3.83 g	115.04 g	0.00 g	4.79 g	83.04 g	0.00 g	5.51 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómenta, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00018) Tej-,szója-,hü vélyes és marhament.	Ebéd	Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs, Tárkonyos pulykaraguleves TM, borsóm	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 633.26 Kcal / 2,647.03 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ										
		Fehérje 25.64 g	Zsír 19.27 g	T.Zsír 3.30 g	Fehérje 32.27 g	Zsír 32.30 g	T.Zsír 5.68 g	Fehérje 49.68 g	Zsír 27.07 g	T.Zsír 5.78 g	Fehérje 39.35 g	Zsír 20.00 g	T.Zsír 4.06 g	Fehérje 31.55 g	Zsír 26.05 g	T.Zsír 7.07 g
		Szénhidrát 111.75 g	Cukor 14.99 g	Só 2.54 g	Szénhidrát 73.56 g	Cukor 0.00 g	Só 3.71 g	Szénhidrát 116.13 g	Cukor 0.50 g	Só 3.42 g	Szénhidrát 121.52 g	Cukor 6.50 g	Só 4.79 g	Szénhidrát 102.41 g	Cukor 10.79 g	Só 4.39 g





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Zöldborsóleves, Zöldfűszeres csirkemell csőben sütve tej, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 Kj			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj			Energia: 780.93 Kcal / 3,264.29 Kj			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	43.26 g	20.91 g	3.49 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	106.04 g	0.50 g	3.62 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Káposztás kocka GM, Narancs			Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, Sült pulykacomb			Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé GM, Párolt rizs			Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 804.77 Kcal / 3,363.94 KJ			Energia: 756.44 Kcal / 3,161.92 KJ			Energia: 835.39 Kcal / 3,491.93 KJ			Energia: 753.00 Kcal / 3,147.54 KJ			Energia: 816.56 Kcal / 3,413.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.83 g	16.68 g	1.96 g	31.95 g	35.09 g	7.37 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.78 g	0.00 g	2.89 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejmentes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 Kj	Energia: 581.80 Kcal / 2,431.92 Kj	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 Kj	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj
		Fehérje 32.76 g Zsír 19.41 g T.Zsír 2.25 g	Fehérje 29.83 g Zsír 18.03 g T.Zsír 4.08 g	Fehérje 48.38 g Zsír 22.49 g T.Zsír 4.41 g	Fehérje 32.58 g Zsír 19.77 g T.Zsír 4.12 g	Fehérje 31.55 g Zsír 26.05 g T.Zsír 7.07 g
		Szénhidrát 144.64 g Cukor 0.00 g Só 3.10 g	Szénhidrát 73.99 g Cukor 0.00 g Só 4.05 g	Szénhidrát 106.69 g Cukor 0.50 g Só 2.55 g	Szénhidrát 109.04 g Cukor 1.50 g Só 2.75 g	Szénhidrát 102.41 g Cukor 10.79 g Só 4.39 g



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejmentes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ	Energia: 731.84 Kcal / 3,059.09 KJ	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 KJ	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ
		Fehérje 32.76 g Zsír 19.41 g T.Zsírsv 2.25 g	Fehérje 30.55 g Zsír 32.07 g T.Zsírsv 5.69 g	Fehérje 48.38 g Zsír 22.49 g T.Zsírsv 4.41 g	Fehérje 32.58 g Zsír 19.77 g T.Zsírsv 4.12 g	Fehérje 31.55 g Zsír 26.05 g T.Zsírsv 7.07 g
		Szénhidrát 144.64 g Cukor 0.00 g Só 3.10 g	Szénhidrát 78.85 g Cukor 0.00 g Só 2.86 g	Szénhidrát 106.69 g Cukor 0.50 g Só 2.55 g	Szénhidrát 109.04 g Cukor 1.50 g Só 2.75 g	Szénhidrát 102.41 g Cukor 10.79 g Só 4.39 g

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, CM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM, TM, CM, Gluténmentes kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 Kj	Energia: 731.84 Kcal / 3,059.09 Kj	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 Kj	Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 Kj	Energia: 800.90 Kcal / 3,347.76 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.76 g	19.41 g	2.25 g	30.55 g	32.07 g	5.69 g	48.38 g	22.49 g	4.41 g	29.15 g	19.20 g	4.04 g	32.30 g	32.77 g	9.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144.64 g	0.00 g	3.10 g	78.85 g	0.00 g	2.86 g	106.69 g	0.50 g	2.55 g	95.30 g	1.50 g	4.40 g	91.32 g	0.00 g	5.52 g		
			 	 												



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómente, Káposztás kocka GM, 40 CH			Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya 40 CH			Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 40 CH, Tartármártás CM			Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 40 CH			Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 40 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 307.49 Kcal / 1,285.31 KJ			Energia: 568.97 Kcal / 2,378.29 KJ			Energia: 504.13 Kcal / 2,107.26 KJ			Energia: 405.72 Kcal / 1,695.91 KJ			Energia: 388.21 Kcal / 1,622.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.84 g	9.70 g	2.42 g	27.37 g	34.19 g	5.94 g	40.49 g	19.33 g	4.27 g	20.22 g	17.81 g	4.75 g	13.19 g	19.00 g	6.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.72 g	0.00 g	1.43 g	45.45 g	0.00 g	2.82 g	42.14 g	0.00 g	2.96 g	40.42 g	0.00 g	3.35 g	40.13 g	0.00 g	4.06 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómente, Káposztás kocka GM 50 CH			Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH			Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH, Tartármártás CM			Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 50 CH			Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 346.95 Kcal / 1,450.25 KJ			Energia: 619.61 Kcal / 2,589.97 KJ			Energia: 538.84 Kcal / 2,252.35 KJ			Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ			Energia: 479.73 Kcal / 2,005.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómenta, Káposztás kocka GM, 55 CH	Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 55 CH, Főtt burgonya 55 CH	Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 55 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 55 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses	Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 55 CH, Csemegeuborka										
		Energia: 371.61 Kcal / 1,553.33 KJ	Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ	Energia: 573.55 Kcal / 2,397.44 KJ	Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ	Energia: 540.73 Kcal / 2,260.25 KJ										
		Fehérje 21.67 g	Zsír 11.13 g	T.Zsír 2.58 g	Fehérje 29.39 g	Zsír 34.35 g	T.Zsír 5.96 g	Fehérje 41.94 g	Zsír 20.12 g	T.Zsír 4.37 g	Fehérje 24.03 g	Zsír 19.60 g	T.Zsír 5.34 g	Fehérje 20.58 g	Zsír 25.16 g	T.Zsír 7.88 g
		Szénhidrát 55.59 g	Cukor 0.00 g	Só 1.52 g	Szénhidrát 61.65 g	Cukor 0.00 g	Só 3.23 g	Szénhidrát 56.17 g	Cukor 0.00 g	Só 3.14 g	Szénhidrát 55.96 g	Cukor 0.00 g	Só 3.86 g	Szénhidrát 56.54 g	Cukor 0.00 g	Só 4.62 g

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómenta, Káposztás kocka GM, 80 CH	Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 80 CH, Főtt burgonya 80 CH	Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 80 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér	Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 80 CH, Csemegeuborka										
		Energia: 480.13 Kcal / 2,006.94 Kj	Energia: 750.59 Kcal / 3,137.47 Kj	Energia: 695.02 Kcal / 2,905.18 Kj	Energia: 503.75 Kcal / 2,105.68 Kj	Energia: 754.26 Kcal / 3,152.81 Kj										
		Fehérje 23.09 g	Zsír 13.56 g	T.Zsírsv 2.85 g	Fehérje 32.20 g	Zsír 35.05 g	T.Zsírsv 6.05 g	Fehérje 44.48 g	Zsír 21.52 g	T.Zsírsv 4.53 g	Fehérje 25.16 g	Zsír 20.11 g	T.Zsírsv 5.53 g	Fehérje 30.93 g	Zsír 33.77 g	T.Zsírsv 10.34 g
		Szénhidrát 80.77 g	Cukor 0.00 g	Só 1.67 g	Szénhidrát 84.76 g	Cukor 0.00 g	Só 3.92 g	Szénhidrát 80.71 g	Cukor 0.00 g	Só 3.45 g	Szénhidrát 80.08 g	Cukor 1.50 g	Só 4.05 g	Szénhidrát 79.52 g	Cukor 0.00 g	Só 5.40 g








Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütte GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, par.mentes, Tökfőzelék GM tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 Kj	Energia: 731.84 Kcal / 3,059.09 Kj	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 Kj	Energia: 657.69 Kcal / 2,749.14 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.76 g 19.41 g 2.25 g	30.55 g 32.07 g 5.69 g	48.38 g 22.49 g 4.41 g	37.24 g 19.36 g 4.57 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
144.64 g 0.00 g 3.10 g	78.85 g 0.00 g 2.86 g	106.69 g 0.50 g 2.55 g	107.52 g 1.50 g 5.82 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g			








Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 70 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 70 CH, Főtt burgonya 70 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 70 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 70 CH, Csemegeuborka										
		Energia: 488.88 Kcal / 2,043.52 KJ	Energia: 539.70 Kcal / 2,255.95 KJ	Energia: 644.67 Kcal / 2,694.72 KJ	Energia: 589.34 Kcal / 2,463.44 KJ	Energia: 691.10 Kcal / 2,888.80 KJ										
		Fehérje 32.60 g	Zsír 14.52 g	T.Zsír 2.90 g	Fehérje 30.28 g	Zsír 22.68 g	T.Zsír 4.65 g	Fehérje 43.45 g	Zsír 20.94 g	T.Zsír 4.46 g	Fehérje 28.92 g	Zsír 19.73 g	T.Zsír 5.30 g	Fehérje 28.48 g	Zsír 31.57 g	T.Zsír 9.95 g
		Szénhidrát 70.85 g	Cukor 0.00 g	Só 0.74 g	Szénhidrát 68.99 g	Cukor 0.00 g	Só 5.13 g	Szénhidrát 70.50 g	Cukor 0.00 g	Só 4.40 g	Szénhidrát 73.05 g	Cukor 0.00 g	Só 4.25 g	Szénhidrát 71.33 g	Cukor 0.00 g	Só 5.03 g
																

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 60 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 60 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burgonyamentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 60 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 60 CH, Csemegeuborka										
		Energia: 452.75 Kcal / 1,892.50 Kj	Energia: 652.17 Kcal / 2,726.07 Kj	Energia: 592.61 Kcal / 2,477.11 Kj	Energia: 525.25 Kcal / 2,195.55 Kj	Energia: 599.59 Kcal / 2,506.29 Kj										
		Fehérje 31.44 g	Zsír 13.54 g	T.Zsír 2.80 g	Fehérje 30.15 g	Zsír 36.62 g	T.Zsír 6.22 g	Fehérje 42.36 g	Zsír 20.34 g	T.Zsír 4.39 g	Fehérje 26.01 g	Zsír 19.47 g	T.Zsír 5.31 g	Fehérje 24.05 g	Zsír 27.88 g	T.Zsír 8.89 g
		Szénhidrát 62.81 g	Cukor 0.00 g	Só 0.69 g	Szénhidrát 65.92 g	Cukor 0.00 g	Só 4.89 g	Szénhidrát 59.98 g	Cukor 0.00 g	Só 4.26 g	Szénhidrát 60.62 g	Cukor 0.00 g	Só 3.86 g	Szénhidrát 61.49 g	Cukor 0.00 g	Só 4.69 g

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH	Francia hagymaleves , Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka
		Energia: 398.56 Kcal / 1,665.98 Kj	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 Kj	Energia: 557.91 Kcal / 2,332.06 Kj	Energia: 470.38 Kcal / 1,966.19 Kj	Energia: 508.08 Kcal / 2,123.77 Kj
		Fehérje 29.69 g Zsír 12.06 g T.Zsírsv 2.65 g	Fehérje 28.80 g Zsír 36.51 g T.Zsírsv 6.20 g	Fehérje 41.64 g Zsír 19.95 g T.Zsírsv 4.35 g	Fehérje 24.15 g Zsír 18.73 g T.Zsírsv 5.09 g	Fehérje 19.61 g Zsír 24.19 g T.Zsírsv 7.84 g
		Szénhidrát 50.74 g Cukor 0.00 g Só 0.61 g	Szénhidrát 55.12 g Cukor 0.00 g Só 4.62 g	Szénhidrát 52.97 g Cukor 0.00 g Só 4.17 g	Szénhidrát 50.59 g Cukor 0.00 g Só 3.69 g	Szénhidrát 51.64 g Cukor 0.00 g Só 4.36 g
						



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 40 CH			Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 45 CH, Főtt burgonya 45 CH			Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 45 CH, Tartármártás CM			Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 45 Ch			Francia hagymaleves , Brassói aprópecsenye 45 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 380.49 Kcal / 1,590.45 KJ			Energia: 592.18 Kcal / 2,475.31 KJ			Energia: 523.20 Kcal / 2,186.98 KJ			Energia: 445.90 Kcal / 1,863.86 KJ			Energia: 447.07 Kcal / 1,868.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.11 g	11.57 g	2.60 g	28.56 g	34.12 g	5.92 g	40.91 g	19.55 g	4.30 g	23.02 g	18.21 g	4.90 g	16.66 g	21.72 g	7.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.72 g	0.00 g	0.58 g	50.26 g	0.00 g	3.94 g	45.96 g	0.00 g	4.08 g	46.80 g	0.00 g	3.52 g	45.07 g	0.00 g	4.13 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 40 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya 40 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 40 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 40 CH	Francia hagymaleves , Brassói aprópecsenye 40 CH, Csemegeuborka										
		Energia: 362.43 Kcal / 1,514.96 Kj	Energia: 566.86 Kcal / 2,369.47 Kj	Energia: 505.84 Kcal / 2,114.41 Kj	Energia: 409.18 Kcal / 1,710.37 Kj	Energia: 416.57 Kcal / 1,741.26 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.52 g	11.07 g	2.55 g	27.88 g	34.07 g	5.91 g	40.55 g	19.35 g	4.27 g	21.34 g	17.44 g	4.62 g	15.18 g	20.49 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.69 g	0.00 g	0.56 g	44.86 g	0.00 g	3.80 g	42.45 g	0.00 g	4.04 g	41.12 g	0.00 g	3.27 g	41.79 g	0.00 g	4.02 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 35 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 35 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burgonyamentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 35 CH	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 35 CH, Csemegeuborka
		Energia: 344.36 Kcal / 1,439.42 Kj	Energia: 541.54 Kcal / 2,263.64 Kj	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj	Energia: 368.32 Kcal / 1,539.58 Kj	Energia: 355.56 Kcal / 1,486.24 Kj
		Fehérje 27.94 g Zsír 10.58 g T.Zsírsvav 2.49 g	Fehérje 27.21 g Zsír 34.01 g T.Zsírsvav 5.90 g	Fehérje 39.82 g Zsír 18.95 g T.Zsírsvav 4.23 g	Fehérje 19.45 g Zsír 16.60 g T.Zsírsvav 4.35 g	Fehérje 12.22 g Zsír 18.03 g T.Zsírsvav 6.09 g
		Szénhidrát 38.67 g Cukor 0.00 g Só 0.53 g	Szénhidrát 39.46 g Cukor 0.00 g Só 3.67 g	Szénhidrát 35.44 g Cukor 0.00 g Só 3.95 g	Szénhidrát 34.71 g Cukor 0.00 g Só 3.01 g	Szénhidrát 35.23 g Cukor 0.00 g Só 3.80 g





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH	Francia hagymaleves , Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka										
		Energia: 398.56 Kcal / 1,665.98 Kj	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 Kj	Energia: 557.91 Kcal / 2,332.06 Kj	Energia: 470.38 Kcal / 1,966.19 Kj	Energia: 508.08 Kcal / 2,123.77 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.69 g	12.06 g	2.65 g	28.80 g	36.51 g	6.20 g	41.64 g	19.95 g	4.35 g	24.15 g	18.73 g	5.09 g	19.61 g	24.19 g	7.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.74 g	0.00 g	0.61 g	55.12 g	0.00 g	4.62 g	52.97 g	0.00 g	4.17 g	50.59 g	0.00 g	3.69 g	51.64 g	0.00 g	4.36 g		









Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka										
		Energia: 767.13 Kcal / 3,206.60 KJ	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ	Energia: 756.24 Kcal / 3,161.08 KJ	Energia: 853.99 Kcal / 3,569.68 KJ	Energia: 760.82 Kcal / 3,180.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		49.46 g	22.02 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	52.38 g	16.05 g	3.20 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.90 g	32.04 g	8.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.98 g	0.00 g	1.13 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	101.86 g	0.00 g	3.57 g	116.71 g	0.00 g	4.84 g	83.04 g	0.00 g	5.51 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 767.13 Kcal / 3,206.60 KJ	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ	Energia: 756.24 Kcal / 3,161.08 KJ	Energia: 853.99 Kcal / 3,569.68 KJ	Energia: 823.44 Kcal / 3,441.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.46 g	22.02 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	52.38 g	16.05 g	3.20 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	33.62 g	32.76 g	8.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.98 g	0.00 g	1.13 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	101.86 g	0.00 g	3.57 g	116.71 g	0.00 g	4.84 g	95.64 g	0.00 g	5.53 g		
																







Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00042) Szója-,ol.mag- és hüvelyesment es	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 828.87 Kcal / 3,464.68 KJ	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ	Energia: 762.06 Kcal / 3,185.41 KJ	Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 KJ	Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.15 g	22.05 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	51.90 g	14.90 g	3.07 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.85 g	8.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	106.43 g	0.00 g	3.28 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 818.94 Kcal / 3,423.17 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	25.87 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	111.41 g	10.79 g	4.38 g		
																





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves paradicsommentes, Tököfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 836.56 Kcal / 3,496.82 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		









Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Zöldségleves fokhment., Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, fokh., Sertéspörkölt fokh., Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 809.45 Kcal / 3,383.50 KJ	Energia: 717.16 Kcal / 2,997.73 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 951.49 Kcal / 3,977.23 KJ	Energia: 779.75 Kcal / 3,259.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.95 g	18.74 g	2.06 g	32.20 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	58.20 g	24.14 g	5.45 g	31.22 g	26.04 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.77 g	14.99 g	1.11 g	73.29 g	0.00 g	2.63 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	123.45 g	6.50 g	6.62 g	101.14 g	10.79 g	4.39 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,soja	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómenta, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 Kj			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj			Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 Kj			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		
																





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 872.39 Kcal / 3,646.59 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj
		Fehérje 48.13 g Zsír 18.32 g T.Zsírsv 2.06 g	Fehérje 32.27 g Zsír 32.30 g T.Zsírsv 5.68 g	Fehérje 54.98 g Zsír 30.38 g T.Zsírsv 6.17 g	Fehérje 39.35 g Zsír 20.00 g T.Zsírsv 4.06 g	Fehérje 31.55 g Zsír 26.05 g T.Zsírsv 7.07 g
		Szénhidrát 134.92 g Cukor 14.99 g Só 1.10 g	Szénhidrát 73.56 g Cukor 0.00 g Só 3.71 g	Szénhidrát 102.54 g Cukor 0.50 g Só 3.83 g	Szénhidrát 121.52 g Cukor 6.50 g Só 4.79 g	Szénhidrát 102.41 g Cukor 10.79 g Só 4.39 g





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 Kj			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj			Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej-,toj.-,szója -,ol.mag,kaka óment	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 Kj			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj			Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 Kj			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		










Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00050) Tej,toj,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 809.45 Kcal / 3,383.50 Kj			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj			Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.95 g	18.74 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.77 g	14.99 g	1.11 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómenta, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka										
		Energia: 697.44 Kcal / 2,915.30 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 Kj	Energia: 804.07 Kcal / 3,361.01 Kj	Energia: 760.82 Kcal / 3,180.23 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	18.05 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	32.90 g	32.04 g	8.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.56 g	0.00 g	1.09 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	115.04 g	0.00 g	4.79 g	83.04 g	0.00 g	5.51 g		
																



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00053) Hal,őszibar.,al ma,ol.mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres csirkemell csőben sültve tej, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Körte										
		Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 KJ	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ	Energia: 780.93 Kcal / 3,264.29 KJ	Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 KJ	Energia: 846.90 Kcal / 3,540.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.11 g	22.17 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	43.26 g	20.91 g	3.49 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.67 g	8.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.42 g	14.99 g	1.14 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	106.04 g	0.50 g	3.62 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	111.28 g	10.79 g	4.41 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma																																																																																																																							
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 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>48.13 g</td> <td>18.32 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td> <td>28.22 g</td> <td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 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>48.13 g</td> <td>18.32 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td> <td>28.22 g</td> <td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 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>48.13 g</td> <td>18.32 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td> <td>28.22 g</td> <td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 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>48.13 g</td> <td>18.32 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td> <td>28.22 g</td> <td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 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>134.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 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>134.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 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>134.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 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>134.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g																																																																																																															





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 Kj			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj			Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 Kj			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		











Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.







		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka, Narancs			Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb			Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs			Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma		
		Energia: 828.55 Kcal / 3,463.34 Kj			Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj			Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj			Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj			Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 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
		51.18 g	19.65 g	2.20 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141.88 g	0.00 g	3.58 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén,tej,tojás,sojamentes	Ebéd	Tárk. cs.ragulev. GM tejm.borsóm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejmentes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma										
		Energia: 764.80 Kcal / 3,196.86 Kj	Energia: 581.80 Kcal / 2,431.92 Kj	Energia: 795.14 Kcal / 3,323.69 Kj	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.82 g	19.25 g	2.25 g	29.83 g	18.03 g	4.08 g	47.43 g	22.56 g	4.28 g	32.58 g	19.77 g	4.12 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.76 g	0.00 g	3.10 g	73.99 g	0.00 g	4.05 g	102.32 g	0.50 g	3.44 g	109.04 g	1.50 g	2.75 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g		
		 	 	 												

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejszínes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejszínes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejszínes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ	Energia: 581.80 Kcal / 2,431.92 KJ	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 KJ	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ
		Fehérje 32.76 g Zsír 19.41 g T.Zsírsav 2.25 g	Fehérje 29.83 g Zsír 18.03 g T.Zsírsav 4.08 g	Fehérje 48.38 g Zsír 22.49 g T.Zsírsav 4.41 g	Fehérje 32.58 g Zsír 19.77 g T.Zsírsav 4.12 g	Fehérje 31.55 g Zsír 26.05 g T.Zsírsav 7.07 g
		Szénhidrát 144.64 g Cukor 0.00 g Só 3.10 g	Szénhidrát 73.99 g Cukor 0.00 g Só 4.05 g	Szénhidrát 106.69 g Cukor 0.50 g Só 2.55 g	Szénhidrát 109.04 g Cukor 1.50 g Só 2.75 g	Szénhidrát 102.41 g Cukor 10.79 g Só 4.39 g
		 	 	 		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető