



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely		
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.68 g 9.99 g 0.66 g			27.61 g 6.99 g 1.30 g			33.00 g 9.99 g 0.62 g			28.18 g 6.99 g 0.82 g			33.54 g 0.75 g 0.16 g			
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur		
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.68 g	15.27 g	2.76 g	34.22 g	31.42 g	7.51 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.28 g 0.15 g 3.38 g			96.50 g 0.00 g 2.38 g			69.77 g 0.00 g 4.53 g			95.96 g 19.98 g 2.12 g			73.62 g 0.00 g 3.41 g				
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely		
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g	
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur		
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 837.40 Kcal / 3,500.33 KJ			Energia: 809.63 Kcal / 3,384.25 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
35.68 g		15.27 g	2.76 g	35.66 g	32.39 g	7.76 g	31.26 g	34.80 g	5.61 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.28 g	0.15 g	3.38 g	99.32 g	0.00 g	2.46 g	92.55 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g		























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 Kj			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 Kj			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 Kj			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00012) Tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Zabpehely, Tej										
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 210.40 Kcal / 879.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	11.12 g	5.04 g	2.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	29.89 g	0.00 g	0.29 g	
							  				 					
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne, Alma	Csontleves cérnametélttel, Vagdalt tojásmentes, Kelkáposztafőzelék, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur										
		Energia: 861.28 Kcal / 3,600.15 KJ	Energia: 807.96 Kcal / 3,377.27 KJ	Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ	Energia: 746.75 Kcal / 3,121.42 KJ	Energia: 485.67 Kcal / 2,030.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.50 g	32.62 g	13.52 g	34.10 g	31.41 g	7.51 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	40.11 g	22.99 g	4.85 g	41.83 g	31.69 g	6.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.65 g	0.00 g	3.95 g	95.77 g	0.00 g	3.66 g	87.90 g	0.00 g	4.63 g	94.68 g	19.98 g	2.12 g	80.04 g	0.00 g	3.52 g		
 			  	  			  									
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Fahéjas köleskása	Gyümölcssaláta	Vaníliás tejbedara	Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma											
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ	Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 KJ	Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	48.13 g	19.98 g	0.30 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g
																
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrem TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Tej		
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 210.40 Kcal / 879.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	11.12 g	5.04 g	2.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
																
Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne, Alma	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur					
		Energia: 861.28 Kcal / 3,600.15 KJ			Energia: 807.96 Kcal / 3,377.27 KJ			Energia: 808.27 Kcal / 3,378.57 KJ			Energia: 746.75 Kcal / 3,121.42 KJ			Energia: 485.67 Kcal / 2,030.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44.50 g	32.62 g	13.52 g	34.10 g	31.41 g	7.51 g	30.30 g	37.68 g	5.98 g	40.11 g	22.99 g	4.85 g	41.83 g	31.69 g	6.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
																























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás tejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	48.13 g	19.98 g	0.30 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Zabpehely, Tej										
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 210.40 Kcal / 879.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	11.12 g	5.04 g	2.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	29.89 g	0.00 g	0.29 g	
							  						 			
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne, Alma	Csontleves cérnametélttel, Vagdalt tojásmentes, Kelkáposztafőzelék, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur										
		Energia: 861.28 Kcal / 3,600.15 KJ	Energia: 807.96 Kcal / 3,377.27 KJ	Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ	Energia: 746.75 Kcal / 3,121.42 KJ	Energia: 485.67 Kcal / 2,030.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.50 g	32.62 g	13.52 g	34.10 g	31.41 g	7.51 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	40.11 g	22.99 g	4.85 g	41.83 g	31.69 g	6.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.65 g	0.00 g	3.95 g	95.77 g	0.00 g	3.66 g	87.90 g	0.00 g	4.63 g	94.68 g	19.98 g	2.12 g	80.04 g	0.00 g	3.52 g		
 			  			  						  				
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Fahéjas köleskása	Gyümölcssaláta	Vaníliás tejbedara	Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma											
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ	Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 KJ	Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	48.13 g	19.98 g	0.30 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g												
																												
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Energia: 185.05 Kcal / 773.51 KJ			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Energia: 218.12 Kcal / 911.74 KJ			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Energia: 218.11 Kcal / 911.70 KJ			Rizstej, Zabpehely			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
	5.58 g	8.74 g	2.30 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	11.13 g	9.78 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g													
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
	20.69 g	0.00 g	0.66 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	23.01 g	0.00 g	0.62 g	21.04 g	0.00 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g													
																												
Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Csontleves cérnametélttel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt			Energia: 763.93 Kcal / 3,193.23 KJ			Stroganoff pulykaragu tejmentes, Tárkonyos zöldségleves, Párolt rizs			Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ			Cukkini krémleves TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Energia: 658.63 Kcal / 2,753.07 KJ			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
	35.68 g	15.27 g	2.76 g	33.57 g	34.37 g	8.66 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	43.19 g	20.62 g	3.17 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g													
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
	99.28 g	0.15 g	3.38 g	78.71 g	0.00 g	1.81 g	87.90 g	0.00 g	4.63 g	77.04 g	0.00 g	3.58 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g													
																												
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Köleskása CM			Energia: 221.80 Kcal / 927.12 KJ			Gyümölcssaláta			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Kakaós rizstejbedara TM, CM			Energia: 184.12 Kcal / 769.62 KJ			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	4.85 g	2.95 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.79 g	2.99 g	0.42 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g													







Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	43.88 g	0.50 g	0.09 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	36.66 g	1.00 g	0.21 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g
														



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely		
		Energia: 185.05 Kcal / 773.51 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 218.12 Kcal / 911.74 KJ			Energia: 218.11 Kcal / 911.70 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	11.13 g	9.78 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.69 g 0.00 g 0.66 g			20.47 g 0.00 g 1.30 g			23.01 g 0.00 g 0.62 g			21.04 g 0.00 g 0.82 g			33.54 g 0.75 g 0.16 g			
																
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Cukkini krémleves TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur		
		Energia: 620.62 Kcal / 2,594.19 KJ			Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 KJ			Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ			Energia: 658.63 Kcal / 2,753.07 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.96 g	14.55 g	2.76 g	37.49 g	34.77 g	8.66 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	43.19 g	20.62 g	3.17 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.68 g 0.15 g 3.36 g			99.63 g 0.00 g 2.61 g			87.90 g 0.00 g 4.63 g			77.04 g 0.00 g 3.58 g			73.62 g 0.00 g 3.41 g				
																
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Köleskása CM			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Kakaós rizstejbedara TM, CM			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Energia: 221.80 Kcal / 927.12 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 184.12 Kcal / 769.62 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	4.85 g	2.95 g	0.59 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	2.79 g	2.99 g	0.42 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.30 g 0.00 g 0.98 g			43.88 g 0.50 g 0.09 g			21.07 g 0.00 g 1.10 g			36.66 g 1.00 g 0.21 g			24.08 g 0.00 g 1.13 g				



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 				
















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely		
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.68 g 9.99 g 0.66 g			27.61 g 6.99 g 1.30 g			33.00 g 9.99 g 0.62 g			28.18 g 6.99 g 0.82 g			33.54 g 0.75 g 0.16 g			
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur		
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 837.40 Kcal / 3,500.33 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.68 g	15.27 g	2.76 g	35.66 g	32.39 g	7.76 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.28 g 0.15 g 3.38 g			99.32 g 0.00 g 2.46 g			69.77 g 0.00 g 4.53 g			95.96 g 19.98 g 2.12 g			73.62 g 0.00 g 3.41 g				
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.68 g 9.99 g 0.66 g			27.61 g 6.99 g 1.30 g			33.00 g 9.99 g 0.62 g			28.18 g 6.99 g 0.82 g			33.54 g 0.75 g 0.16 g				



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g	
																	
(00018) Tej-,szója-,hüvelyes és marhament.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely			
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g		
																	
Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur				
	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 837.40 Kcal / 3,500.33 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	35.68 g	15.27 g	2.76 g	35.66 g	32.39 g	7.76 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	99.28 g	0.15 g	3.38 g	99.32 g	0.00 g	2.46 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g		
																	



















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej-,szója-,hü velyes és marhament.	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 Kj			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 Kj			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 Kj			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00019) Tej- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Rizstej, Zabpehely										
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g	
							  									
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges csirkeragu, Bulgur										
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ	Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 KJ	Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ	Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ	Energia: 587.36 Kcal / 2,455.16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.68 g	15.27 g	2.76 g	34.22 g	31.42 g	7.51 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	35.79 g	15.38 g	1.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.28 g	0.15 g	3.38 g	96.50 g	0.00 g	2.38 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	80.44 g	0.00 g	3.54 g		
			  	  		 										
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Fahéjas köleskása	Gyümölcssaláta	Vaníliás rizstejbedara	Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma											
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ	Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ	Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		
																		
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Tej				
		Energia: 124.38 Kcal / 519.91 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 133.00 Kcal / 555.94 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	14.37 g	11.41 g	2.78 g	7.86 g	3.20 g	1.66 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	25.62 g	10.88 g	0.56 g	22.55 g	7.88 g	1.20 g	27.94 g	10.88 g	0.52 g	28.58 g	8.18 g	0.88 g	18.03 g	0.00 g	0.27 g			
																		
	Ebéd	Francia hagymaleves GM, Parajos csirkés penne GM, Alma			Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér			Stroganoff pulykaragu GM, Tárkonyos zöldségleves, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs				
		Energia: 959.65 Kcal / 4,011.34 KJ			Energia: 612.55 Kcal / 2,560.46 KJ			Energia: 822.47 Kcal / 3,437.92 KJ			Energia: 773.72 Kcal / 3,234.15 KJ			Energia: 508.12 Kcal / 2,123.94 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
37.54 g		33.41 g	13.32 g	27.38 g	30.01 g	6.99 g	31.40 g	34.80 g	5.61 g	40.33 g	25.97 g	6.52 g	41.27 g	33.07 g	6.73 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
123.97 g	0.00 g	4.15 g	83.31 g	1.39 g	1.46 g	95.60 g	0.00 g	2.86 g	94.69 g	19.98 g	2.13 g	80.61 g	0.00 g	3.10 g				
																		












Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás tejbedara			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.19 g	6.22 g	1.53 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.16 g	0.89 g	0.53 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	48.13 g	19.98 g	0.30 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Rizstej		
		Energia: 124.38 Kcal / 519.91 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 106.29 Kcal / 444.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	14.37 g	11.41 g	2.78 g	1.21 g	1.70 g	0.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.62 g 10.88 g 0.56 g			22.55 g 7.88 g 1.20 g			27.94 g 10.88 g 0.52 g			28.58 g 8.18 g 0.88 g			21.68 g 0.75 g 0.14 g			
							 									
	Ebéd	Francia hagymaleves TM,GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Alma			Csontleves GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Kelkáposztafőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.92 Kcal / 3,163.93 KJ			Energia: 554.77 Kcal / 2,318.94 KJ			Energia: 806.98 Kcal / 3,373.18 KJ			Energia: 723.31 Kcal / 3,023.44 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.91 g	16.33 g	2.95 g	24.78 g	28.93 g	6.74 g	30.59 g	38.02 g	5.98 g	39.88 g	20.16 g	3.18 g	39.41 g	31.50 g	6.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.66 g 0.15 g 3.42 g			78.19 g 1.64 g 1.12 g			85.32 g 0.00 g 4.63 g			95.67 g 19.98 g 2.11 g			79.47 g 0.00 g 2.97 g				
			 			  										
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.19 g	6.22 g	1.53 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.62 g 10.88 g 0.56 g			22.55 g 7.88 g 1.20 g			27.94 g 10.88 g 0.52 g			28.58 g 8.18 g 0.88 g			21.68 g 0.75 g 0.14 g				

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		16.16 g	0.89 g	0.53 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g
																
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Rizstej		
		Energia: 124.38 Kcal / 519.91 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 106.29 Kcal / 444.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	14.37 g	11.41 g	2.78 g	1.21 g	1.70 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.62 g	10.88 g	0.56 g	22.55 g	7.88 g	1.20 g	27.94 g	10.88 g	0.52 g	28.58 g	8.18 g	0.88 g	21.68 g	0.75 g	0.14 g	
							 									
	Ebéd	Francia hagymaleves TM, GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Alma			Csontleves GM, Vagdalt GM, Kelkáposztafőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.92 Kcal / 3,163.93 KJ			Energia: 612.55 Kcal / 2,560.46 KJ			Energia: 822.47 Kcal / 3,437.92 KJ			Energia: 723.31 Kcal / 3,023.44 KJ			Energia: 504.55 Kcal / 2,109.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
27.91 g		16.33 g	2.95 g	27.38 g	30.01 g	6.99 g	31.40 g	34.80 g	5.61 g	39.88 g	20.16 g	3.18 g	40.28 g	31.70 g	6.73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.66 g	0.15 g	3.42 g	83.31 g	1.39 g	1.46 g	95.60 g	0.00 g	4.53 g	95.67 g	19.98 g	2.11 g	83.54 g	0.00 g	3.10 g		
			 			  						 				



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.























		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.19 g	6.22 g	1.53 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.16 g	0.89 g	0.53 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Rizstej		
		Energia: 84.23 Kcal / 352.08 KJ			Energia: 173.16 Kcal / 723.81 KJ			Energia: 117.30 Kcal / 490.31 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 106.29 Kcal / 444.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	14.37 g	11.41 g	2.78 g	1.21 g	1.70 g	0.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.63 g 0.89 g 0.56 g			15.56 g 0.89 g 1.20 g			17.95 g 0.89 g 0.52 g			21.59 g 1.19 g 0.88 g			21.68 g 0.75 g 0.14 g			
	Ebéd	Francia hagymaleves TM, GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Alma			Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Cukkini krémleves GM, TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.92 Kcal / 3,163.93 KJ			Energia: 332.32 Kcal / 1,389.10 KJ			Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ			Energia: 658.63 Kcal / 2,753.07 KJ			Energia: 535.88 Kcal / 2,239.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.91 g	16.33 g	2.95 g	13.74 g	10.79 g	1.20 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	43.19 g	20.62 g	3.17 g	40.64 g	31.88 g	6.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.66 g 0.15 g 3.42 g			61.99 g 0.89 g 0.91 g			87.90 g 0.00 g 4.63 g			77.04 g 0.00 g 3.58 g			90.47 g 0.00 g 3.11 g				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Köleskása CM			Gyümölcssaláta			Kakaós rizstejbedara TM, CM			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 221.80 Kcal / 927.12 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 184.12 Kcal / 769.62 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.19 g	6.22 g	1.53 g	4.85 g	2.95 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.79 g	2.99 g	0.42 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.63 g 0.89 g 0.56 g			15.56 g 0.89 g 1.20 g			17.95 g 0.89 g 0.52 g			21.59 g 1.19 g 0.88 g			21.68 g 0.75 g 0.14 g				

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		16.16 g	0.89 g	0.53 g	43.88 g	0.50 g	0.09 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	36.66 g	1.00 g	0.21 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g	
																	
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Natúr joghurt			
		Energia: 84.23 Kcal / 352.08 KJ			Energia: 173.16 Kcal / 723.81 KJ			Energia: 70.66 Kcal / 295.36 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 35.94 Kcal / 150.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	3.14 g	18.53 g	3.08 g	13.86 g	11.12 g	2.74 g	6.16 g	0.35 g	0.18 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.63 g	0.89 g	0.56 g	15.56 g	0.89 g	1.20 g	17.96 g	0.89 g	0.55 g	16.80 g	0.89 g	0.77 g	14.33 g	0.00 g	0.45 g		
																	
	Ebéd	Francia hagymaleves GM, Parajos csirkés penne GM 40 CH			Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH, Főtt virsli			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 40 CH			Cukkini krémleves GM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 40 CH, Sárgarépás jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs 40 CH			
		Energia: 370.00 Kcal / 1,546.60 KJ			Energia: 611.28 Kcal / 2,555.15 KJ			Energia: 572.79 Kcal / 2,394.26 KJ			Energia: 493.38 Kcal / 2,062.33 KJ			Energia: 294.81 Kcal / 1,232.31 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
12.05 g		16.58 g	6.37 g	27.99 g	36.93 g	12.26 g	25.87 g	34.50 g	5.56 g	37.67 g	21.20 g	5.94 g	35.76 g	29.64 g	6.35 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.22 g	0.00 g	2.31 g	40.55 g	0.00 g	6.01 g	39.69 g	0.00 g	3.95 g	39.80 g	0.00 g	3.85 g	39.80 g	0.00 g	3.02 g			
																	





















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.















		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Gluténmentes kenyér, Kockasajt, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Soproni felvágott, Zöldpaprika			Kefír, Abonett GM, kukoricás, köleses			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 129.76 Kcal / 542.40 KJ			Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ			Energia: 163.95 Kcal / 685.31 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.19 g	6.22 g	1.53 g	8.52 g	10.97 g	6.05 g	5.02 g	12.36 g	3.65 g	7.74 g	7.50 g	3.95 g	5.32 g	12.36 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.16 g	0.89 g	0.53 g	16.97 g	0.89 g	1.46 g	16.01 g	0.89 g	1.00 g	16.17 g	0.00 g	0.60 g	17.00 g	0.89 g	1.00 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.




		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Hamlet, Natúr joghurt										
		Energia: 84.23 Kcal / 352.08 KJ	Energia: 173.16 Kcal / 723.81 KJ	Energia: 70.66 Kcal / 295.36 KJ	Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ	Energia: 35.94 Kcal / 150.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	3.14 g	18.53 g	3.08 g	13.86 g	11.12 g	2.74 g	6.16 g	0.35 g	0.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.63 g	0.89 g	0.56 g	15.56 g	0.89 g	1.20 g	17.96 g	0.89 g	0.55 g	16.80 g	0.89 g	0.77 g	14.33 g	0.00 g	0.45 g	
							   									
	Ebéd	Francia hagymaleves GM, Parajos csirkés penne GM 50 CH	Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM diab 50 CH, Főtt virsli	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 50 CH	Cukkini krémleves GM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Sárgarépa jégsláta	Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs 50 CH										
		Energia: 457.84 Kcal / 1,913.77 KJ	Energia: 692.86 Kcal / 2,896.15 KJ	Energia: 624.86 Kcal / 2,611.91 KJ	Energia: 561.84 Kcal / 2,348.49 KJ	Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.18 g	19.27 g	7.53 g	30.92 g	39.68 g	12.58 g	26.96 g	35.10 g	5.64 g	39.55 g	23.08 g	6.15 g	37.03 g	30.43 g	6.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.75 g	0.00 g	2.61 g	51.63 g	0.00 g	6.87 g	50.21 g	0.00 g	4.08 g	50.89 g	0.00 g	4.16 g	49.22 g	0.00 g	3.20 g		
						  	 		 			 				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém	Gluténmentes kenyér, Kockasajt, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika	Kefír, Abonett GM, kukoricás, köleses	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma											
	Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ	Energia: 129.76 Kcal / 542.40 KJ	Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ	Energia: 163.95 Kcal / 685.31 KJ	Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.19 g	6.22 g	1.53 g	8.52 g	10.97 g	6.05 g	5.02 g	12.36 g	3.65 g	7.74 g	7.50 g	3.95 g	5.32 g	12.36 g	3.65 g	

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		16.16 g	0.89 g	0.53 g	16.97 g	0.89 g	1.46 g	16.01 g	0.89 g	1.00 g	16.17 g	0.00 g	0.60 g	17.00 g	0.89 g	1.00 g	
																	
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Natúr joghurt			
		Energia: 84.23 Kcal / 352.08 KJ			Energia: 173.16 Kcal / 723.81 KJ			Energia: 70.66 Kcal / 295.36 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 35.94 Kcal / 150.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	3.14 g	18.53 g	3.08 g	13.86 g	11.12 g	2.74 g	6.16 g	0.35 g	0.18 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
15.63 g	0.89 g	0.56 g	15.56 g	0.89 g	1.20 g	17.96 g	0.89 g	0.55 g	16.80 g	0.89 g	0.77 g	14.33 g	0.00 g	0.45 g			
									   								
Ebéd	Francia hagymaleves GM, Parajos csirkés penne GM 55 CH			Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM 55 CH, Főtt virsli			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 55 CH			Cukkini krémleves GM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 55 CH, Sárgarépás jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs 55 CH				
	Energia: 494.44 Kcal / 2,066.76 KJ			Energia: 720.05 Kcal / 3,009.81 KJ			Energia: 659.56 Kcal / 2,756.96 KJ			Energia: 602.92 Kcal / 2,520.21 KJ			Energia: 360.44 Kcal / 1,506.64 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	17.90 g	20.39 g	8.01 g	31.90 g	40.60 g	12.69 g	27.68 g	35.49 g	5.68 g	40.67 g	24.20 g	6.27 g	37.45 g	30.69 g	6.47 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58.55 g	0.00 g	2.74 g	55.32 g	0.00 g	7.16 g	57.22 g	0.00 g	4.17 g	57.54 g	0.00 g	4.35 g	52.36 g	0.00 g	3.25 g			
										  				 			



















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Gluténmentes kenyér, Kockasajt, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Soproni felvágott, Zöldpaprika			Kefír, Abonett GM, kukoricás, köleses			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 129.76 Kcal / 542.40 KJ			Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ			Energia: 163.95 Kcal / 685.31 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.19 g	6.22 g	1.53 g	8.52 g	10.97 g	6.05 g	5.02 g	12.36 g	3.65 g	7.74 g	7.50 g	3.95 g	5.32 g	12.36 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.16 g	0.89 g	0.53 g	16.97 g	0.89 g	1.46 g	16.01 g	0.89 g	1.00 g	16.17 g	0.00 g	0.60 g	17.00 g	0.89 g	1.00 g		
																



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Hamlet, Natúr joghurt										
		Energia: 84.23 Kcal / 352.08 KJ	Energia: 173.16 Kcal / 723.81 KJ	Energia: 70.66 Kcal / 295.36 KJ	Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ	Energia: 35.94 Kcal / 150.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	3.14 g	18.53 g	3.08 g	13.86 g	11.12 g	2.74 g	6.16 g	0.35 g	0.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.63 g	0.89 g	0.56 g	15.56 g	0.89 g	1.20 g	17.96 g	0.89 g	0.55 g	16.80 g	0.89 g	0.77 g	14.33 g	0.00 g	0.45 g	
							   									
	Ebéd	Francia hagymaleves GM, Parajos csirkés penne GM 80 CH	Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 80 CH	Cukkini krémleves GM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 80 CH, Sárgarépa jégsláta	Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs 80 CH										
		Energia: 677.44 Kcal / 2,831.70 KJ	Energia: 426.58 Kcal / 1,783.10 KJ	Energia: 781.04 Kcal / 3,264.75 KJ	Energia: 767.24 Kcal / 3,207.06 KJ	Energia: 508.12 Kcal / 2,123.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.50 g	25.98 g	10.43 g	17.15 g	13.60 g	1.55 g	30.22 g	36.89 g	5.85 g	45.19 g	28.72 g	6.77 g	41.27 g	33.07 g	6.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82.56 g	0.00 g	3.37 g	81.56 g	1.19 g	4.43 g	81.76 g	0.00 g	4.49 g	84.16 g	0.00 g	5.10 g	80.61 g	0.00 g	3.79 g		
						  	 		 							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém	Gluténmentes kenyér, Kockasajt, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika	Kefír, Abonett GM, kukoricás, köleses	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma											
	Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ	Energia: 129.76 Kcal / 542.40 KJ	Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ	Energia: 163.95 Kcal / 685.31 KJ	Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.19 g	6.22 g	1.53 g	8.52 g	10.97 g	6.05 g	5.02 g	12.36 g	3.65 g	7.74 g	7.50 g	3.95 g	5.32 g	12.36 g	3.65 g	

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		16.16 g	0.89 g	0.53 g	16.97 g	0.89 g	1.46 g	16.01 g	0.89 g	1.00 g	16.17 g	0.00 g	0.60 g	17.00 g	0.89 g	1.00 g	
(00028) Glutén-, tej-, fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Rizstej			
		Energia: 84.23 Kcal / 352.08 KJ			Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ			Energia: 117.30 Kcal / 490.31 KJ			Energia: 123.44 Kcal / 515.98 KJ			Energia: 106.29 Kcal / 444.29 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	6.87 g	13.95 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	9.48 g	10.46 g	2.78 g	1.21 g	1.70 g	0.18 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.63 g	0.89 g	0.56 g	15.41 g	0.89 g	1.20 g	17.95 g	0.89 g	0.52 g	21.44 g	1.19 g	0.88 g	21.68 g	0.75 g	0.14 g		
	Ebéd	Francia hagymaleves TM,GM, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Cukkini krémleves GM, TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs			
		Energia: 694.30 Kcal / 2,902.17 KJ			Energia: 332.32 Kcal / 1,389.10 KJ			Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ			Energia: 658.63 Kcal / 2,753.07 KJ			Energia: 535.88 Kcal / 2,239.98 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
27.19 g		15.61 g	2.95 g	13.74 g	10.79 g	1.20 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	43.19 g	20.62 g	3.17 g	40.64 g	31.88 g	6.75 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
109.06 g	0.15 g	3.40 g	61.99 g	0.89 g	0.91 g	87.90 g	0.00 g	4.63 g	77.04 g	0.00 g	3.58 g	90.47 g	0.00 g	3.11 g			













Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.







		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00028) Glutén-, tej-, fruktózszege y	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Köleskása CM			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Soproni felvágott, Zöldpaprika			Kakaós rizstejbedara TM, CM			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 221.80 Kcal / 927.12 KJ			Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ			Energia: 184.12 Kcal / 769.62 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.19 g	6.22 g	1.53 g	4.85 g	2.95 g	0.59 g	5.02 g	12.36 g	3.65 g	2.79 g	2.99 g	0.42 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.16 g	0.89 g	0.53 g	43.88 g	0.50 g	0.09 g	16.01 g	0.89 g	1.00 g	36.66 g	1.00 g	0.21 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.








		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Rizstej		
		Energia: 124.38 Kcal / 519.91 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 106.29 Kcal / 444.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	14.37 g	11.41 g	2.78 g	1.21 g	1.70 g	0.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.62 g	10.88 g	0.56 g	22.55 g	7.88 g	1.20 g	27.94 g	10.88 g	0.52 g	28.58 g	8.18 g	0.88 g	21.68 g	0.75 g	0.14 g	
							 									
	Ebéd	Francia hagymaleves TM,GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Alma			Csontleves GM, Kelkáposztafőzelék GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.92 Kcal / 3,163.93 KJ			Energia: 554.77 Kcal / 2,318.94 KJ			Energia: 822.47 Kcal / 3,437.92 KJ			Energia: 723.31 Kcal / 3,023.44 KJ			Energia: 504.55 Kcal / 2,109.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27.91 g		16.33 g	2.95 g	24.78 g	28.93 g	6.74 g	31.40 g	34.80 g	5.61 g	39.88 g	20.16 g	3.18 g	40.28 g	31.70 g	6.73 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
121.66 g	0.15 g	3.42 g	78.19 g	1.64 g	1.12 g	95.60 g	0.00 g	4.53 g	95.67 g	19.98 g	2.11 g	83.54 g	0.00 g	3.10 g		
			 			  						 				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Tavasz felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.19 g	6.22 g	1.53 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		16.16 g	0.89 g	0.53 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g
																
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt		
		Energia: 134.64 Kcal / 562.80 KJ			Energia: 194.65 Kcal / 813.64 KJ			Energia: 121.07 Kcal / 506.07 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.45 g	8.43 g	2.27 g	7.47 g	13.38 g	4.11 g	3.74 g	17.96 g	3.01 g	9.28 g	9.53 g	2.65 g	6.54 g	0.83 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.98 g	0.00 g	0.44 g	10.76 g	0.00 g	1.08 g	13.31 g	0.00 g	0.43 g	11.67 g	0.00 g	0.62 g	13.33 g	0.00 g	0.46 g		
								   						 		
																
Ebéd		Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 70 CH			Csontleves cércsonttal diab 70 CH, Kelkáposztafőzelék diab 70 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 70 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 70 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 70 CH		
		Energia: 671.51 Kcal / 2,806.91 KJ			Energia: 803.38 Kcal / 3,358.13 KJ			Energia: 728.98 Kcal / 3,047.14 KJ			Energia: 710.94 Kcal / 2,971.73 KJ			Energia: 440.77 Kcal / 1,842.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.61 g	27.64 g	11.61 g	36.66 g	40.12 g	12.56 g	29.13 g	36.29 g	5.78 g	43.91 g	26.56 g	6.52 g	40.36 g	31.31 g	6.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.18 g	0.00 g	3.43 g	72.48 g	0.00 g	8.94 g	71.25 g	0.00 g	4.35 g	76.08 g	0.00 g	4.92 g	70.96 g	0.00 g	3.36 g		
		 			 			   			  			  		



























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ			Energia: 119.92 Kcal / 501.27 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 146.68 Kcal / 613.12 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.00 g	5.52 g	1.43 g	5.78 g	5.40 g	3.01 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	7.27 g	7.35 g	3.93 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	0.00 g	0.59 g	11.92 g	0.00 g	0.78 g	21.07 g	0.00 g	1.10 g	12.68 g	0.00 g	0.60 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		
 			 													



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt		
		Energia: 134.64 Kcal / 562.80 KJ			Energia: 194.65 Kcal / 813.64 KJ			Energia: 121.07 Kcal / 506.07 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.45 g	8.43 g	2.27 g	7.47 g	13.38 g	4.11 g	3.74 g	17.96 g	3.01 g	9.28 g	9.53 g	2.65 g	6.54 g	0.83 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.98 g	0.00 g	0.44 g	10.76 g	0.00 g	1.08 g	13.31 g	0.00 g	0.43 g	11.67 g	0.00 g	0.62 g	13.33 g	0.00 g	0.46 g	
							   						 			
																
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 60 CH			Csontleves cérnametéllel diab 60 CH, Kelkáposztafőzelék diab 60 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 60 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 60 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 60 CH		
		Energia: 607.93 Kcal / 2,541.15 KJ			Energia: 751.66 Kcal / 3,141.94 KJ			Energia: 676.92 Kcal / 2,829.53 KJ			Energia: 642.48 Kcal / 2,685.57 KJ			Energia: 371.42 Kcal / 1,552.54 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
31.53 g		25.50 g	10.66 g	34.70 g	39.92 g	12.56 g	28.04 g	35.69 g	5.71 g	42.03 g	24.68 g	6.31 g	38.21 g	30.04 g	6.60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.25 g	0.00 g	3.19 g	62.02 g	0.00 g	8.54 g	60.73 g	0.00 g	4.22 g	64.99 g	0.00 g	4.61 g	57.69 g	0.00 g	3.14 g		
 			 			   			  			  				


























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ			Energia: 119.92 Kcal / 501.27 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 146.68 Kcal / 613.12 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.00 g	5.52 g	1.43 g	5.78 g	5.40 g	3.01 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	7.27 g	7.35 g	3.93 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	0.00 g	0.59 g	11.92 g	0.00 g	0.78 g	21.07 g	0.00 g	1.10 g	12.68 g	0.00 g	0.60 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt		
		Energia: 134.64 Kcal / 562.80 KJ			Energia: 194.65 Kcal / 813.64 KJ			Energia: 121.07 Kcal / 506.07 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.45 g	8.43 g	2.27 g	7.47 g	13.38 g	4.11 g	3.74 g	17.96 g	3.01 g	9.28 g	9.53 g	2.65 g	6.54 g	0.83 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.98 g	0.00 g	0.44 g	10.76 g	0.00 g	1.08 g	13.31 g	0.00 g	0.43 g	11.67 g	0.00 g	0.62 g	13.33 g	0.00 g	0.46 g	
							   						 			
																
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves cérnametélttel diab 50 CH, Kelkáposztafőzelék diab 50 CH, Főtt virsli			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 50 CH		
		Energia: 512.57 Kcal / 2,142.54 KJ			Energia: 699.93 Kcal / 2,925.71 KJ			Energia: 624.86 Kcal / 2,611.91 KJ			Energia: 574.01 Kcal / 2,399.36 KJ			Energia: 329.81 Kcal / 1,378.61 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
25.40 g		22.31 g	9.23 g	32.74 g	39.72 g	12.56 g	26.96 g	35.10 g	5.64 g	40.15 g	22.80 g	6.11 g	36.92 g	29.27 g	6.50 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.85 g	0.00 g	2.81 g	51.56 g	0.00 g	8.14 g	50.21 g	0.00 g	4.08 g	53.90 g	0.00 g	4.30 g	49.72 g	0.00 g	3.00 g		
 			 			  			  			  				


























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ			Energia: 119.92 Kcal / 501.27 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 146.68 Kcal / 613.12 KJ			Energia: 180.86 Kcal / 755.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.00 g	5.52 g	1.43 g	5.78 g	5.40 g	3.01 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	7.27 g	7.35 g	3.93 g	5.40 g	11.66 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	0.00 g	0.59 g	11.92 g	0.00 g	0.78 g	21.07 g	0.00 g	1.10 g	12.68 g	0.00 g	0.60 g	13.36 g	0.00 g	0.89 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt		
		Energia: 134.64 Kcal / 562.80 KJ			Energia: 194.65 Kcal / 813.64 KJ			Energia: 121.07 Kcal / 506.07 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.45 g	8.43 g	2.27 g	7.47 g	13.38 g	4.11 g	3.74 g	17.96 g	3.01 g	9.28 g	9.53 g	2.65 g	6.54 g	0.83 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.98 g	0.00 g	0.44 g	10.76 g	0.00 g	1.08 g	13.31 g	0.00 g	0.43 g	11.67 g	0.00 g	0.62 g	13.33 g	0.00 g	0.46 g	
							   						 			
																
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 45 CH			Csontleves cérnametélttel diab 45 CH, Kelkáposztafőzelék diab 45 CH, Főtt virsli			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 45 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 45 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 45 CH		
		Energia: 480.78 Kcal / 2,009.66 KJ			Energia: 645.71 Kcal / 2,699.07 KJ			Energia: 607.50 Kcal / 2,539.35 KJ			Energia: 557.88 Kcal / 2,331.94 KJ			Energia: 302.06 Kcal / 1,262.61 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
23.36 g		21.24 g	8.75 g	30.61 g	37.88 g	12.35 g	26.59 g	34.90 g	5.61 g	39.70 g	22.07 g	6.02 g	36.06 g	28.76 g	6.44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.38 g	0.00 g	2.69 g	44.42 g	0.00 g	7.57 g	46.70 g	0.00 g	4.04 g	51.86 g	0.00 g	3.72 g	44.41 g	0.00 g	2.91 g		
 			 			  			  			  				


























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ			Energia: 119.92 Kcal / 501.27 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 146.68 Kcal / 613.12 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.00 g	5.52 g	1.43 g	5.78 g	5.40 g	3.01 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	7.27 g	7.35 g	3.93 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	0.00 g	0.59 g	11.92 g	0.00 g	0.78 g	21.07 g	0.00 g	1.10 g	12.68 g	0.00 g	0.60 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		










Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt		
		Energia: 134.64 Kcal / 562.80 KJ			Energia: 194.65 Kcal / 813.64 KJ			Energia: 121.07 Kcal / 506.07 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.45 g	8.43 g	2.27 g	7.47 g	13.38 g	4.11 g	3.74 g	17.96 g	3.01 g	9.28 g	9.53 g	2.65 g	6.54 g	0.83 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.98 g	0.00 g	0.44 g	10.76 g	0.00 g	1.08 g	13.31 g	0.00 g	0.43 g	11.67 g	0.00 g	0.62 g	13.33 g	0.00 g	0.46 g	
							   						 			
																
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 40 CH			Csontleves cérnametélttel diab 40 CH, Kelkáposztafőzelék diab 40 CH, Főtt virsli			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 40 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 40 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 40 CH		
		Energia: 417.20 Kcal / 1,743.90 KJ			Energia: 618.59 Kcal / 2,585.71 KJ			Energia: 572.79 Kcal / 2,394.26 KJ			Energia: 519.24 Kcal / 2,170.42 KJ			Energia: 274.32 Kcal / 1,146.66 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
19.27 g		19.11 g	7.80 g	29.54 g	36.96 g	12.25 g	25.87 g	34.50 g	5.56 g	38.65 g	21.30 g	5.94 g	35.20 g	28.25 g	6.37 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.45 g	0.00 g	2.44 g	40.84 g	0.00 g	7.29 g	39.69 g	0.00 g	3.95 g	45.03 g	0.00 g	4.05 g	39.10 g	0.00 g	2.82 g		
 			 			  			  			  				


























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ			Energia: 119.92 Kcal / 501.27 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 146.68 Kcal / 613.12 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.00 g	5.52 g	1.43 g	5.78 g	5.40 g	3.01 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	7.27 g	7.35 g	3.93 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	0.00 g	0.59 g	11.92 g	0.00 g	0.78 g	21.07 g	0.00 g	1.10 g	12.68 g	0.00 g	0.60 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		
 			 													



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt		
		Energia: 134.64 Kcal / 562.80 KJ			Energia: 194.65 Kcal / 813.64 KJ			Energia: 121.07 Kcal / 506.07 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.45 g	8.43 g	2.27 g	7.47 g	13.38 g	4.11 g	3.74 g	17.96 g	3.01 g	9.28 g	9.53 g	2.65 g	6.54 g	0.83 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.98 g	0.00 g	0.44 g	10.76 g	0.00 g	1.08 g	13.31 g	0.00 g	0.43 g	11.67 g	0.00 g	0.62 g	13.33 g	0.00 g	0.46 g	
							   						 			
																
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 35 CH			Csontleves cérnametélttel diab 35 CH, Kelkáposztafőzelék diab 35 CH, Főtt virsli			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 35 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 35 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 35 CH		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 591.48 Kcal / 2,472.39 KJ			Energia: 555.44 Kcal / 2,321.74 KJ			Energia: 491.85 Kcal / 2,055.93 KJ			Energia: 260.45 Kcal / 1,088.68 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17.23 g		18.04 g	7.32 g	28.47 g	36.04 g	12.14 g	25.51 g	34.30 g	5.54 g	37.89 g	20.54 g	5.86 g	34.77 g	27.99 g	6.34 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.98 g	0.00 g	2.32 g	37.27 g	0.00 g	7.00 g	36.19 g	0.00 g	3.90 g	40.59 g	0.00 g	3.92 g	36.44 g	0.00 g	2.77 g		
 			 			  			  			  				


























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ			Energia: 119.92 Kcal / 501.27 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 146.68 Kcal / 613.12 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.00 g	5.52 g	1.43 g	5.78 g	5.40 g	3.01 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	7.27 g	7.35 g	3.93 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	0.00 g	0.59 g	11.92 g	0.00 g	0.78 g	21.07 g	0.00 g	1.10 g	12.68 g	0.00 g	0.60 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt		
		Energia: 134.64 Kcal / 562.80 KJ			Energia: 194.65 Kcal / 813.64 KJ			Energia: 121.07 Kcal / 506.07 KJ			Energia: 194.45 Kcal / 812.80 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.45 g	8.43 g	2.27 g	7.47 g	13.38 g	4.11 g	3.74 g	17.96 g	3.01 g	10.21 g	9.66 g	2.66 g	6.54 g	0.83 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.98 g	0.00 g	0.44 g	10.76 g	0.00 g	1.08 g	13.31 g	0.00 g	0.43 g	16.36 g	0.00 g	0.72 g	13.33 g	0.00 g	0.46 g	
							   						 			
																
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves cérnametélttel diab 50 CH, Kelkáposztafőzelék diab 50 CH, Főtt virsli			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 50 CH		
		Energia: 512.57 Kcal / 2,142.54 KJ			Energia: 699.93 Kcal / 2,925.71 KJ			Energia: 624.86 Kcal / 2,611.91 KJ			Energia: 574.01 Kcal / 2,399.36 KJ			Energia: 329.81 Kcal / 1,378.61 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
25.40 g		22.31 g	9.23 g	32.74 g	39.72 g	12.56 g	26.96 g	35.10 g	5.64 g	40.15 g	22.80 g	6.11 g	36.92 g	29.27 g	6.50 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.85 g	0.00 g	2.81 g	51.56 g	0.00 g	8.14 g	50.21 g	0.00 g	4.08 g	53.90 g	0.00 g	4.30 g	49.72 g	0.00 g	3.00 g		
 			 			  			  			  				



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ			Energia: 119.92 Kcal / 501.27 KJ			Energia: 174.87 Kcal / 730.96 KJ			Energia: 146.68 Kcal / 613.12 KJ			Energia: 180.86 Kcal / 755.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.00 g	5.52 g	1.43 g	5.78 g	5.40 g	3.01 g	5.62 g	11.79 g	3.58 g	7.27 g	7.35 g	3.93 g	5.40 g	11.66 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	0.00 g	0.59 g	11.92 g	0.00 g	0.78 g	11.36 g	0.00 g	0.88 g	12.68 g	0.00 g	0.60 g	13.36 g	0.00 g	0.89 g		





Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fructószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Tej		
		Energia: 185.05 Kcal / 773.51 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 171.48 Kcal / 716.79 KJ			Energia: 218.11 Kcal / 911.70 KJ			Energia: 210.40 Kcal / 879.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	5.87 g	18.27 g	3.04 g	11.13 g	9.78 g	2.67 g	11.12 g	5.04 g	2.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.69 g	0.00 g	0.66 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	23.02 g	0.00 g	0.65 g	21.04 g	0.00 g	0.82 g	29.89 g	0.00 g	0.29 g	
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur		
		Energia: 798.66 Kcal / 3,338.40 KJ			Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 KJ			Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ			Energia: 739.07 Kcal / 3,089.31 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.78 g	31.90 g	13.52 g	37.49 g	34.77 g	8.66 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	44.66 g	26.62 g	6.52 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.05 g	0.00 g	3.93 g	99.63 g	0.00 g	2.61 g	87.90 g	0.00 g	4.63 g	82.08 g	0.00 g	3.80 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g		
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Köleskása CM			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Kakaós tejbedara CM			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Energia: 221.80 Kcal / 927.12 KJ			Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 187.38 Kcal / 783.25 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.35 g	5.69 g	1.43 g	4.85 g	2.95 g	0.59 g	7.75 g	12.10 g	3.61 g	9.39 g	3.99 g	1.85 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		30.30 g	0.00 g	0.98 g	43.88 g	0.50 g	0.09 g	21.07 g	0.00 g	1.10 g	28.26 g	0.00 g	0.30 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g	
		 							 								
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegegy	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Tej			
		Energia: 185.05 Kcal / 773.51 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 218.12 Kcal / 911.74 KJ			Energia: 218.11 Kcal / 911.70 KJ			Energia: 210.40 Kcal / 879.47 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	11.13 g	9.78 g	2.67 g	11.12 g	5.04 g	2.04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.69 g	0.00 g	0.66 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	23.01 g	0.00 g	0.62 g	21.04 g	0.00 g	0.82 g	29.89 g	0.00 g	0.29 g			
						  						 					
Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs			Cukkini krémleves TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur				
	Energia: 861.28 Kcal / 3,600.15 KJ			Energia: 421.81 Kcal / 1,763.17 KJ			Energia: 806.98 Kcal / 3,373.18 KJ			Energia: 658.63 Kcal / 2,753.07 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	44.50 g	32.62 g	13.52 g	16.60 g	9.08 g	0.95 g	30.59 g	38.02 g	5.98 g	43.19 g	20.62 g	3.17 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
95.65 g	0.00 g	3.95 g	67.48 g	0.00 g	1.34 g	85.32 g	0.00 g	4.63 g	77.04 g	0.00 g	3.58 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g			
		 	 			  						  					



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Kakaós tejbedara CM			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 Kj			Energia: 221.80 Kcal / 927.12 Kj			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 Kj			Energia: 187.38 Kcal / 783.25 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	4.85 g	2.95 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	9.39 g	3.99 g	1.85 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	43.88 g	0.50 g	0.09 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	28.26 g	0.00 g	0.30 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00042) Szója-,ol.mag- és hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Zabpehely, Tej										
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 211.63 Kcal / 884.61 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 210.40 Kcal / 879.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.87 g	18.27 g	3.04 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	11.12 g	5.04 g	2.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.01 g	9.99 g	0.65 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	29.89 g	0.00 g	0.29 g	
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne, Alma	Csontleves cérnametélttel, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur										
		Energia: 861.28 Kcal / 3,600.15 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ	Energia: 746.75 Kcal / 3,121.42 KJ	Energia: 485.67 Kcal / 2,030.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
44.50 g		32.62 g	13.52 g	35.54 g	32.38 g	7.76 g	30.61 g	38.02 g	5.98 g	40.11 g	22.99 g	4.85 g	41.83 g	31.69 g	6.80 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.65 g	0.00 g	3.95 g	98.59 g	0.00 g	3.74 g	87.90 g	0.00 g	4.63 g	94.68 g	19.98 g	2.12 g	80.04 g	0.00 g	3.52 g		






















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.












		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója-,ol.mag- ,és hüvelyesment es	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssláta			Vaníliás tejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	48.13 g	19.98 g	0.30 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a lma,ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Rizstej, Zabpehely
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 183.69 Kcal / 767.82 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
		5.58 g 8.74 g 2.30 g	14.49 g 14.64 g 4.14 g	5.50 g 11.41 g 2.91 g	16.02 g 10.73 g 2.67 g	4.47 g 3.54 g 0.56 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30.68 g 9.99 g 0.66 g	27.61 g 6.99 g 1.30 g	33.00 g 9.99 g 0.62 g	28.18 g 6.99 g 0.82 g	33.54 g 0.75 g 0.16 g	
			  			
	Ebéd	Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne TM	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur
		Energia: 642.41 Kcal / 2,685.27 KJ	Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 KJ	Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ	Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ	Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 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
		34.98 g 17.77 g 4.83 g	34.22 g 31.42 g 7.51 g	28.98 g 37.03 g 5.86 g	39.92 g 20.18 g 3.19 g	40.79 g 31.57 g 6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84.82 g 0.15 g 3.21 g	96.50 g 0.00 g 2.38 g	69.77 g 0.00 g 4.53 g	95.96 g 19.98 g 2.12 g	73.62 g 0.00 g 3.41 g		
 	  	  		  		
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Fahéjas köleskása	Gyümölcssaláta	Vaníliás rizstejbedara	Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma	
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ	Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ	Energia: 232.09 Kcal / 970.14 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	
	5.35 g 5.69 g 1.43 g	5.05 g 3.15 g 0.59 g	1.99 g 0.86 g 0.00 g	2.40 g 0.80 g 0.09 g	7.02 g 11.84 g 3.55 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		
																		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely				
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g			
																		
Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur					
	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 421.81 Kcal / 1,763.17 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
	35.68 g	15.27 g	2.76 g	16.60 g	9.08 g	0.95 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	99.28 g	0.15 g	3.38 g	67.48 g	0.00 g	1.34 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g			
																		























Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 Kj			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 Kj			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 Kj			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00045) Tej-, tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Rizstej, Zabpehely										
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g	
			  													
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma	Csontleves cérnametélttel, Vagdalt tojásmentes, Kelkáposztafőzelék, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldséglevés, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur										
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ	Energia: 807.96 Kcal / 3,377.27 KJ	Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ	Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ	Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.68 g	15.27 g	2.76 g	34.10 g	31.41 g	7.51 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.28 g	0.15 g	3.38 g	95.77 g	0.00 g	2.38 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g		
	  	  	  	  												
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Fahéjas köleskása	Gyümölcssaláta	Vaníliás rizstejbedara	Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma											
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ	Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ	Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g	
(00046) Tej-,tojás-,olaj os mag,szójame nt	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrem TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely			
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g		
Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur				
	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	35.68 g	15.27 g	2.76 g	34.22 g	31.42 g	7.51 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
99.28 g	0.15 g	3.38 g	96.50 g	0.00 g	2.38 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g			





















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej-,tojás-,olaj os mag,szójame nt	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 Kj			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 Kj			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 Kj			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Rizstej, Zabpehely
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 183.69 Kcal / 767.82 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
		5.58 g 8.74 g 2.30 g	14.49 g 14.64 g 4.14 g	5.50 g 11.41 g 2.91 g	16.02 g 10.73 g 2.67 g	4.47 g 3.54 g 0.56 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30.68 g 9.99 g 0.66 g	27.61 g 6.99 g 1.30 g	33.00 g 9.99 g 0.62 g	28.18 g 6.99 g 0.82 g	33.54 g 0.75 g 0.16 g	
			  			
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ	Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 KJ	Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ	Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ	Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 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
		35.68 g 15.27 g 2.76 g	34.22 g 31.42 g 7.51 g	28.98 g 37.03 g 5.86 g	39.92 g 20.18 g 3.19 g	40.79 g 31.57 g 6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
99.28 g 0.15 g 3.38 g	96.50 g 0.00 g 2.38 g	69.77 g 0.00 g 4.53 g	95.96 g 19.98 g 2.12 g	73.62 g 0.00 g 3.41 g		
	  	  		  		
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Fahéjas köleskása	Gyümölcssaláta	Vaníliás rizstejbedara	Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma	
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ	Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ	Energia: 232.09 Kcal / 970.14 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	
	5.35 g 5.69 g 1.43 g	5.05 g 3.15 g 0.59 g	1.99 g 0.86 g 0.00 g	2.40 g 0.80 g 0.09 g	7.02 g 11.84 g 3.55 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g	
																	
(00049) Tej-,toj-,szója -,ol.mag,kaka óment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely			
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g		
																	
Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur				
	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	35.68 g	15.27 g	2.76 g	34.22 g	31.42 g	7.51 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	99.28 g	0.15 g	3.38 g	96.50 g	0.00 g	2.38 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g		
																	




















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.













		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej-,toj.-,szója -,ol.mag,kaka óment	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 Kj			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 Kj			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 Kj			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00050) Tej-,toj-,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely		
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.68 g 9.99 g 0.66 g			27.61 g 6.99 g 1.30 g			33.00 g 9.99 g 0.62 g			28.18 g 6.99 g 0.82 g			33.54 g 0.75 g 0.16 g			
							  									
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur		
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.68 g	15.27 g	2.76 g	34.22 g	31.42 g	7.51 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.28 g 0.15 g 3.38 g			96.50 g 0.00 g 2.38 g			69.77 g 0.00 g 4.53 g			95.96 g 19.98 g 2.12 g			73.62 g 0.00 g 3.41 g				
			  			  						  				
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		
																		
(00055) Tej,olmag,szó j,szól,szil,őszi bment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Rizstej, Zabpehely				
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ			Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ			Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g			
																		
Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma			Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs			Cukkini krémleves TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur					
	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ			Energia: 837.40 Kcal / 3,500.33 KJ			Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ			Energia: 658.63 Kcal / 2,753.07 KJ			Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	35.68 g	15.27 g	2.76 g	35.66 g	32.39 g	7.76 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	43.19 g	20.62 g	3.17 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	99.28 g	0.15 g	3.38 g	99.32 g	0.00 g	2.46 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	77.04 g	0.00 g	3.58 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g			
																		



















Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.























		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 195.22 Kcal / 816.02 Kj			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 Kj			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 Kj			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém TM	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika	Rizstej, Zabpehely										
		Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ	Energia: 302.09 Kcal / 1,262.74 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ	Energia: 183.69 Kcal / 767.82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	14.49 g	14.64 g	4.14 g	5.50 g	11.41 g	2.91 g	16.02 g	10.73 g	2.67 g	4.47 g	3.54 g	0.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.68 g	9.99 g	0.66 g	27.61 g	6.99 g	1.30 g	33.00 g	9.99 g	0.62 g	28.18 g	6.99 g	0.82 g	33.54 g	0.75 g	0.16 g	
							  									
	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur										
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ	Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 KJ	Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ	Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ	Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.68 g	15.27 g	2.76 g	37.49 g	34.77 g	8.66 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.28 g	0.15 g	3.38 g	99.63 g	0.00 g	2.61 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g		
			  			  			  							
Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém	Fahéjas köleskása	Gyümölcssaláta	Vaníliás rizstejbedara	Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma											
	Energia: 195.22 Kcal / 816.02 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ	Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ	Energia: 232.09 Kcal / 970.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.35 g	5.69 g	1.43 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		30.30 g	0.00 g	0.98 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g	
																	
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Padlizsánkrém			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Gépsonka, Pritamin paprika			Zabpehely, Natúr joghurt			
		Energia: 185.05 Kcal / 773.51 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 171.48 Kcal / 716.79 KJ			Energia: 218.11 Kcal / 911.70 KJ			Energia: 37.78 Kcal / 157.92 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.58 g	8.74 g	2.30 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	5.87 g	18.27 g	3.04 g	11.13 g	9.78 g	2.67 g	11.64 g	0.98 g	0.44 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.69 g	0.00 g	0.66 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	23.02 g	0.00 g	0.65 g	21.04 g	0.00 g	0.82 g	20.23 g	0.00 g	0.91 g			
						   				 				 			
Ebéd		Francia hagymaleves, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves cérnametéllel diab 50 CH, Vagdalt tojásmentes, Kelkáposztafőzelék diab 50 CH			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH			Cukkini krémleves, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Sárgarépás jégsaláta			Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 50 CH			
		Energia: 512.57 Kcal / 2,142.54 KJ			Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ			Energia: 624.86 Kcal / 2,611.91 KJ			Energia: 574.01 Kcal / 2,399.36 KJ			Energia: 329.81 Kcal / 1,378.61 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		25.40 g	22.31 g	9.23 g	24.03 g	25.51 g	6.89 g	26.96 g	35.10 g	5.64 g	40.15 g	22.80 g	6.11 g	36.92 g	29.27 g	6.50 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.85 g	0.00 g	2.81 g	54.88 g	0.00 g	3.70 g	50.21 g	0.00 g	4.08 g	53.90 g	0.00 g	4.30 g	49.72 g	0.00 g	3.00 g			
		 		  		   		  		  		  					











Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém			Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Abonett GM, kukoricás, köleses, Kefír			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 167.90 Kcal / 701.82 Kj			Energia: 260.83 Kcal / 1,090.27 Kj			Energia: 255.53 Kcal / 1,068.12 Kj			Energia: 279.56 Kcal / 1,168.56 Kj			Energia: 232.09 Kcal / 970.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.41 g	5.62 g	1.43 g	12.53 g	10.90 g	6.03 g	9.03 g	12.29 g	3.63 g	14.16 g	14.58 g	7.84 g	7.02 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.60 g	0.00 g	0.82 g	27.86 g	0.00 g	1.69 g	26.90 g	0.00 g	1.23 g	22.58 g	0.00 g	1.20 g	24.08 g	0.00 g	1.13 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojá s,szójamentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Rizstej		
		Energia: 124.38 Kcal / 519.91 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 106.29 Kcal / 444.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	14.37 g	11.41 g	2.78 g	1.21 g	1.70 g	0.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.62 g 10.88 g 0.56 g			22.55 g 7.88 g 1.20 g			27.94 g 10.88 g 0.52 g			28.58 g 8.18 g 0.88 g			21.68 g 0.75 g 0.14 g			
							 									
	Ebéd	Francia hagymaleves TM,GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Alma			Csontleves GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Kelkáposztafőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.92 Kcal / 3,163.93 KJ			Energia: 554.77 Kcal / 2,318.94 KJ			Energia: 806.98 Kcal / 3,373.18 KJ			Energia: 723.31 Kcal / 3,023.44 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.91 g	16.33 g	2.95 g	24.78 g	28.93 g	6.74 g	30.59 g	38.02 g	5.98 g	39.88 g	20.16 g	3.18 g	39.41 g	31.50 g	6.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.66 g 0.15 g 3.42 g			78.19 g 1.64 g 1.12 g			85.32 g 0.00 g 4.63 g			95.67 g 19.98 g 2.11 g			79.47 g 0.00 g 2.97 g				
			 			  										
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma			
	Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.19 g	6.22 g	1.53 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.62 g 10.88 g 0.56 g			22.55 g 7.88 g 1.20 g			27.94 g 10.88 g 0.52 g			28.58 g 8.18 g 0.88 g			21.68 g 0.75 g 0.14 g				

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		16.16 g	0.89 g	0.53 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g
																
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Gépsonka, Pritamin paprika			Hamlet, Rizstej		
		Energia: 124.38 Kcal / 519.91 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 106.29 Kcal / 444.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.85 g	9.00 g	2.34 g	11.76 g	14.90 g	4.18 g	2.77 g	11.67 g	2.95 g	14.37 g	11.41 g	2.78 g	1.21 g	1.70 g	0.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
							 									
Ebéd		Francia hagymaleves GM,GM, Parajos csirkés penne GM, TM, Alma			Csontleves GM, Vagdalt GM, Kelkáposztafőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Tárkonyos zöldségleges, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta			Magyaros karfiolleves GM, Zöldséges halragu, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.92 Kcal / 3,163.93 KJ			Energia: 612.55 Kcal / 2,560.46 KJ			Energia: 822.47 Kcal / 3,437.92 KJ			Energia: 723.31 Kcal / 3,023.44 KJ			Energia: 504.55 Kcal / 2,109.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.91 g	16.33 g	2.95 g	27.38 g	30.01 g	6.99 g	31.40 g	34.80 g	5.61 g	39.88 g	20.16 g	3.18 g	40.28 g	31.70 g	6.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
							  						 			



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém			Fahéjas köleskása			Gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Póréhagyma		
		Energia: 58.62 Kcal / 245.03 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 164.41 Kcal / 687.23 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 129.64 Kcal / 541.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.19 g	6.22 g	1.53 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	1.99 g	0.86 g	0.00 g	2.40 g	0.80 g	0.09 g	5.83 g	12.65 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.16 g	0.89 g	0.53 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	34.78 g	0.00 g	0.05 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	21.79 g	1.19 g	1.11 g		









Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM 50 CH	Csontleves cérnametélttel diab 50 CH, Kelkáposztafőzelék diab 50 CH, Főtt virsli	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs 50 CH	Cukkini krémleves TM, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Sárgarépás jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur 50 CH										
		Energia: 404.84 Kcal / 1,692.23 KJ	Energia: 699.93 Kcal / 2,925.71 KJ	Energia: 635.29 Kcal / 2,655.51 KJ	Energia: 482.80 Kcal / 2,018.10 KJ	Energia: 329.81 Kcal / 1,378.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.54 g	11.31 g	2.38 g	32.74 g	39.72 g	12.56 g	26.98 g	35.10 g	5.64 g	39.06 g	17.08 g	2.78 g	36.92 g	29.27 g	6.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.68 g	0.08 g	2.57 g	51.56 g	0.00 g	8.14 g	52.79 g	0.00 g	4.08 g	45.40 g	0.00 g	4.14 g	49.72 g	0.00 g	3.00 g		



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma	Csontleves cérnametéllel, Kelkáposztafőzelék , Vagdalt tojásmentes, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépa jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 Kj	Energia: 811.53 Kcal / 3,392.20 Kj	Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 Kj	Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 Kj	Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35.68 g 15.27 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34.22 g 31.42 g 7.51 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.98 g 37.03 g 5.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39.92 g 20.18 g 3.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40.79 g 31.57 g 6.79 g
		Szénhidrát Cukor Só 99.28 g 0.15 g 3.38 g	Szénhidrát Cukor Só 96.50 g 0.00 g 2.38 g	Szénhidrát Cukor Só 69.77 g 0.00 g 4.53 g	Szénhidrát Cukor Só 95.96 g 19.98 g 2.12 g	Szénhidrát Cukor Só 73.62 g 0.00 g 3.41 g
						

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Ebéd	Francia hagymaleves tejmentes, Parajos csirkés penne TM, Alma	Csontleves cérnámetélttel, Kelkáposztafőzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Korianderes sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta	Karfiolleves, Zöldséges halragu, Bulgur										
		Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ	Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 KJ	Energia: 729.12 Kcal / 3,047.72 KJ	Energia: 725.72 Kcal / 3,033.51 KJ	Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.68 g	15.27 g	2.76 g	37.49 g	34.77 g	8.66 g	28.98 g	37.03 g	5.86 g	39.92 g	20.18 g	3.19 g	40.79 g	31.57 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.28 g	0.15 g	3.38 g	99.63 g	0.00 g	2.61 g	69.77 g	0.00 g	4.53 g	95.96 g	19.98 g	2.12 g	73.62 g	0.00 g	3.41 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Balogh Lilla
dietetikus

Gáspár Tímea
dietetikus

Balla Márton
dietetikus