





Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
<b>(00010)</b> <b>Tej-,tojás- és</b> <b>ol.mag,egyéb</b> <b>mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Daragaluska leves TOM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé , Pusztapörkölt, Fejes saláta	Zöldbableves, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta																														
		Energia: 560.13 Kcal / 2,341.34 Kj	Energia: 968.58 Kcal / 4,048.66 Kj	Energia: 634.49 Kcal / 2,652.17 Kj	Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 Kj	Energia: 839.80 Kcal / 3,510.36 Kj																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29.48 g</td> <td>16.35 g</td> <td>1.82 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29.48 g	16.35 g	1.82 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>43.06 g</td> <td>55.20 g</td> <td>16.52 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43.06 g	55.20 g	16.52 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34.95 g</td> <td>26.79 g</td> <td>4.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.95 g	26.79 g	4.86 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.75 g</td> <td>18.08 g</td> <td>4.87 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.75 g	18.08 g	4.87 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.28 g</td> <td>37.28 g</td> <td>10.45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.28 g	37.28 g	10.45 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
		29.48 g	16.35 g	1.82 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
43.06 g	55.20 g	16.52 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
34.95 g	26.79 g	4.86 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
32.75 g	18.08 g	4.87 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
31.28 g	37.28 g	10.45 g																																		
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>98.08 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.97 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	98.08 g	14.99 g	1.97 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>72.02 g</td> <td>0.60 g</td> <td>7.29 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	72.02 g	0.60 g	7.29 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63.36 g</td> <td>0.65 g</td> <td>5.95 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	63.36 g	0.65 g	5.95 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81.28 g</td> <td>2.25 g</td> <td>2.88 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	81.28 g	2.25 g	2.88 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>102.45 g</td> <td>2.50 g</td> <td>6.70 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	102.45 g	2.50 g	6.70 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
98.08 g	14.99 g	1.97 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
72.02 g	0.60 g	7.29 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
63.36 g	0.65 g	5.95 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
81.28 g	2.25 g	2.88 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
102.45 g	2.50 g	6.70 g																																		
																																				



## Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Daragaluska leves, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsle , Pusztapörkölt, Fejes saláta			Zöldbableves, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta		
		Energia: 560.13 Kcal / 2,341.34 Kj			Energia: 968.58 Kcal / 4,048.66 Kj			Energia: 630.32 Kcal / 2,634.74 Kj			Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 Kj			Energia: 839.80 Kcal / 3,510.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.48 g	16.35 g	1.82 g	43.06 g	55.20 g	16.52 g	36.01 g	27.75 g	5.11 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	31.28 g	37.28 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.08 g	14.99 g	1.97 g	72.02 g	0.60 g	7.29 g	59.11 g	0.65 g	5.98 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	102.45 g	2.50 g	6.70 g		





## Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00012) Tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zellerkrémleves, Baconös, sajtos sertésült, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Daragaluska leves TOM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsle , Pusztapörkölt, Fejes saláta			Zöldbableves, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta		
		Energia: 560.13 Kcal / 2,341.34 KJ			Energia: 1,080.67 Kcal / 4,517.20 KJ			Energia: 672.05 Kcal / 2,809.17 KJ			Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 KJ			Energia: 839.80 Kcal / 3,510.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.48 g	16.35 g	1.82 g	42.33 g	70.71 g	25.02 g	38.28 g	28.04 g	5.65 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	31.28 g	37.28 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.08 g	14.99 g	1.97 g	65.83 g	0.00 g	7.77 g	66.53 g	0.00 g	6.07 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	102.45 g	2.50 g	6.70 g		





## Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.








		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00016)</b> <b>Tejmentes,</b> <b>fruktószegén</b> <b>y</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (cukormentes)			Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Daragaluska leves, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Karatábéleves, Pusztapörkölt, Fejes saláta CM			Zöldbabeleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta		
		Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 KJ			Energia: 968.58 Kcal / 4,048.66 KJ			Energia: 630.32 Kcal / 2,634.74 KJ			Energia: 608.81 Kcal / 2,544.83 KJ			Energia: 829.77 Kcal / 3,468.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.73 g	16.50 g	1.82 g	43.06 g	55.20 g	16.52 g	36.01 g	27.75 g	5.11 g	36.18 g	21.08 g	5.22 g	31.28 g	37.28 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.39 g	0.00 g	1.97 g	72.02 g	0.60 g	7.29 g	59.11 g	0.65 g	5.98 g	68.37 g	0.00 g	3.10 g	99.95 g	0.00 g	6.70 g		



Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00017) Tej, szója, mogy, egyéb</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Daragaluska leves, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle , Pusztapörkölt, Fejes saláta	Francia hagymaleves tejmentes, Borsos tokány, Vitamin saláta, Párolt rizs										
		Energia: 580.28 Kcal / 2,425.57 KJ	Energia: 968.58 Kcal / 4,048.66 KJ	Energia: 630.32 Kcal / 2,634.74 KJ	Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 KJ	Energia: 863.26 Kcal / 3,608.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.94 g	16.21 g	1.82 g	43.06 g	55.20 g	16.52 g	36.01 g	27.75 g	5.11 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	29.80 g	39.43 g	11.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.13 g	14.99 g	2.02 g	72.02 g	0.60 g	7.29 g	59.11 g	0.65 g	5.98 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	104.21 g	2.90 g	6.22 g		

Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00020)</b> <b>Gluténmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zellerkrémleves GM, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Daragaluska leves GM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék GM, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsle , Pusztapörkölt, Fejes saláta			Zöldbableves GM, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta		
		Energia: 717.06 Kcal / 2,997.31 KJ			Energia: 957.39 Kcal / 4,001.89 KJ			Energia: 653.00 Kcal / 2,729.54 KJ			Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 KJ			Energia: 839.89 Kcal / 3,510.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.01 g	17.75 g	2.04 g	39.92 g	56.18 g	17.82 g	34.54 g	32.79 g	7.58 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	30.36 g	37.21 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.08 g	9.99 g	2.14 g	70.17 g	0.00 g	6.94 g	54.46 g	0.99 g	4.92 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	103.54 g	2.50 g	6.70 g		
			 			  										



### Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00021)</b> <b>Glut,tej,toj,sze</b> <b>z,mogy,mézm</b> <b>entes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Daragaluska leves GM, TOM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsle , Pusztapörkölt, Fejes saláta	Zöldbableves GM, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta										
		Energia: 717.06 Kcal / 2,997.31 KJ	Energia: 919.59 Kcal / 3,843.89 KJ	Energia: 592.86 Kcal / 2,478.15 KJ	Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 KJ	Energia: 839.89 Kcal / 3,510.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.01 g	17.75 g	2.04 g	39.58 g	51.82 g	15.32 g	30.11 g	27.77 g	4.93 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	30.36 g	37.21 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.08 g	9.99 g	2.14 g	70.90 g	0.60 g	6.93 g	55.24 g	1.64 g	4.77 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	103.54 g	2.50 g	6.70 g		





### Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00034)</b> <b>Diabetikus-40</b> <b>g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH			Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya 40 CH, Csemegeuborka			Daragaluska leves TOM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék 40 CH			Karlábéleves 40 CH, Pusztapörkölt 40 CH, Fejes saláta CM			Francia hagymaleves , Borsos tokány, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 Kj			Energia: 822.31 Kcal / 3,437.26 Kj			Energia: 508.75 Kcal / 2,126.58 Kj			Energia: 349.76 Kcal / 1,462.00 Kj			Energia: 617.86 Kcal / 2,582.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.73 g	16.50 g	1.82 g	39.38 g	55.01 g	18.42 g	31.86 g	24.15 g	5.06 g	20.65 g	11.91 g	2.61 g	23.73 g	39.63 g	13.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.39 g	0.00 g	1.97 g	40.36 g	0.00 g	6.78 g	41.08 g	0.00 g	5.32 g	40.56 g	0.00 g	3.37 g	40.73 g	0.00 g	4.84 g		







## Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00040)</b> <b>Fruktózszege</b> <b>ny</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (cukormentes)			Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Daragaluska leves, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Karalábéleves, Pusztapörkölt, Fejes saláta CM			Zöldbableves, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta		
		Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 KJ			Energia: 1,001.49 Kcal / 4,186.23 KJ			Energia: 667.88 Kcal / 2,791.74 KJ			Energia: 608.81 Kcal / 2,544.83 KJ			Energia: 829.77 Kcal / 3,468.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.73 g	16.50 g	1.82 g	43.12 g	59.77 g	18.96 g	39.34 g	29.00 g	5.90 g	36.18 g	21.08 g	5.22 g	31.28 g	37.28 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.39 g	0.00 g	1.97 g	69.95 g	0.00 g	7.09 g	62.28 g	0.00 g	6.10 g	68.37 g	0.00 g	3.10 g	99.95 g	0.00 g	6.70 g		





## Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00041)</b> <b>Hozzáadott</b> <b>cukormentes,</b> <b>sószegény</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (cukormentes)			Zellerkrémleves, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Daragaluska leves, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Karalábéleves, Pusztapörkölt, Fejes saláta CM			Zöldbableves, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta		
		Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 KJ			Energia: 1,001.49 Kcal / 4,186.23 KJ			Energia: 667.88 Kcal / 2,791.74 KJ			Energia: 608.81 Kcal / 2,544.83 KJ			Energia: 829.77 Kcal / 3,468.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.73 g	16.50 g	1.82 g	43.12 g	59.77 g	18.96 g	39.34 g	29.00 g	5.90 g	36.18 g	21.08 g	5.22 g	31.28 g	37.28 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.39 g	0.00 g	1.97 g	69.95 g	0.00 g	7.09 g	62.28 g	0.00 g	6.10 g	68.37 g	0.00 g	3.10 g	99.95 g	0.00 g	6.70 g		





## Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00042)</b> <b>Szója,ol.mag,</b> <b>hüvelyes,egy</b> <b>ébmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka (tojásmentes), Tárkonyos csirkeragulev. GMTMborsóment.			Zellerkrémleves, Baconös, sajtos sertésült, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Daragaluska leves, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsle, Pusztaörkölt, Fejes saláta			Francia hagymaleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta		
		Energia: 532.24 Kcal / 2,224.76 KJ			Energia: 1,080.67 Kcal / 4,517.20 KJ			Energia: 667.88 Kcal / 2,791.74 KJ			Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 KJ			Energia: 885.05 Kcal / 3,699.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.45 g	15.25 g	1.73 g	42.33 g	70.71 g	25.02 g	39.34 g	29.00 g	5.90 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	29.82 g	42.65 g	13.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.82 g	15.39 g	1.77 g	65.83 g	0.00 g	7.77 g	62.28 g	0.00 g	6.10 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	102.35 g	2.50 g	6.07 g		





### Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves fokhagymam., Káposztás kocka (tojásmentes)	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Daragaluska leves TOM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék fokh. és tejment., Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle , Pusztaapörkölt fokh., Fejes saláta	Zöldbableves fokh., Borsos tokány fokh., Párolt rizs, Vitamin saláta
		Energia: 558.79 Kcal / 2,335.74 Kj	Energia: 968.58 Kcal / 4,048.66 Kj	Energia: 630.47 Kcal / 2,635.36 Kj	Energia: 604.61 Kcal / 2,527.27 Kj	Energia: 836.05 Kcal / 3,494.69 Kj
		Fehérje 29.42 g Zsír 16.34 g T.Zsírsv 1.82 g	Fehérje 43.06 g Zsír 55.20 g T.Zsírsv 16.52 g	Fehérje 34.74 g Zsír 26.78 g T.Zsírsv 4.86 g	Fehérje 30.22 g Zsír 16.76 g T.Zsírsv 4.52 g	Fehérje 31.08 g Zsír 37.28 g T.Zsírsv 10.45 g
		Szénhidrát 97.82 g Cukor 14.99 g Só 1.97 g	Szénhidrát 72.02 g Cukor 0.60 g Só 7.29 g	Szénhidrát 62.57 g Cukor 0.65 g Só 5.95 g	Szénhidrát 80.02 g Cukor 2.25 g Só 2.56 g	Szénhidrát 101.72 g Cukor 2.50 g Só 6.70 g



Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00046)</b> <b>Tej-,tojás-,mo</b> <b>gyoró,soja</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Zellerkrémleves tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Daragaluska leves TOM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle , Pusztapörkölt, Fejes saláta	Francia hagymaleves tejmentes, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta										
		Energia: 553.26 Kcal / 2,312.63 KJ	Energia: 968.58 Kcal / 4,048.66 KJ	Energia: 634.49 Kcal / 2,652.17 KJ	Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 KJ	Energia: 863.26 Kcal / 3,608.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.22 g	16.33 g	1.83 g	43.06 g	55.20 g	16.52 g	34.95 g	26.79 g	4.86 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	29.80 g	39.43 g	11.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.68 g	14.99 g	2.05 g	72.02 g	0.60 g	7.29 g	63.36 g	0.65 g	5.95 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	104.21 g	2.90 g	6.22 g		



### Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka GM	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Daragaluska leves GM, TOM, Natúr sertéskaraj, Parajfőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsle , Pusztapörkölt, Fejes saláta	Francia hagymaleves tejmentes, GM, Borsos tokány, Párolt rizs, Vitamin saláta										
		Energia: 693.16 Kcal / 2,897.41 KJ	Energia: 919.59 Kcal / 3,843.89 KJ	Energia: 592.86 Kcal / 2,478.15 KJ	Energia: 631.81 Kcal / 2,640.97 KJ	Energia: 840.72 Kcal / 3,514.21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.85 g	17.64 g	2.04 g	39.58 g	51.82 g	15.32 g	30.11 g	27.77 g	4.93 g	32.75 g	18.08 g	4.87 g	28.48 g	39.44 g	11.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.60 g	9.99 g	2.17 g	70.90 g	0.60 g	6.93 g	55.24 g	1.64 g	4.77 g	81.28 g	2.25 g	2.88 g	99.89 g	2.90 g	6.21 g		

Balogh Lilla  
dietetikus

Popovics Bálint  
élelmezésvezető

