

















## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.


		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00010)</b> <b>Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcsstea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 305.60 Kcal / 1,277.41 Kj			Energia: 367.02 Kcal / 1,534.14 Kj			Energia: 317.11 Kcal / 1,325.52 Kj			Energia: 328.31 Kcal / 1,372.34 Kj			Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.41 g	12.33 g	3.60 g	14.30 g	21.57 g	6.01 g	8.74 g	16.80 g	5.34 g	13.81 g	13.86 g	3.96 g	6.80 g	32.48 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.80 g 9.99 g 1.49 g			28.36 g 6.99 g 1.34 g			32.26 g 9.99 g 2.16 g			36.57 g 6.99 g 1.58 g			30.71 g 9.99 g 1.51 g			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 Kj			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 Kj			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 Kj			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 Kj			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
90.42 g 9.99 g 4.70 g			73.07 g 0.40 g 4.12 g			75.49 g 0.65 g 4.51 g			79.10 g 15.38 g 2.03 g			113.26 g 35.07 g 2.49 g				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Margarin, Miniméz			Szilva, Hamlet			Puding rizsitalból			Sárgarépás, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrem TM			
	Energia: 132.41 Kcal / 553.47 Kj			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 Kj			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 Kj			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 Kj			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.18 g	3.80 g	0.99 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.21 g 16.20 g 0.10 g			20.53 g 0.00 g 0.01 g			17.55 g 15.06 g 0.02 g			14.65 g 8.10 g 0.75 g			10.24 g 0.00 g 0.18 g				














### Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcsstea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 361.38 Kcal / 1,510.57 Kj			Energia: 367.02 Kcal / 1,534.14 Kj			Energia: 317.11 Kcal / 1,325.52 Kj			Energia: 328.31 Kcal / 1,372.34 Kj			Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.41 g	17.14 g	5.31 g	14.30 g	21.57 g	6.01 g	8.74 g	16.80 g	5.34 g	13.81 g	13.86 g	3.96 g	6.80 g	32.48 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.84 g 9.99 g 2.09 g			28.36 g 6.99 g 1.34 g			32.26 g 9.99 g 2.16 g			36.57 g 6.99 g 1.58 g			30.71 g 9.99 g 1.51 g			
										  						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves, Tejbédara rizstejből, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 Kj			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 Kj			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 Kj			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 Kj			Energia: 642.34 Kcal / 2,684.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	19.01 g	13.33 g	3.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
90.42 g 9.99 g 4.70 g			72.09 g 0.00 g 5.10 g			75.49 g 0.65 g 4.51 g			79.10 g 15.38 g 2.03 g			111.58 g 35.07 g 2.52 g				
  			 			 						  				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Margarin, Miniméz			Szilva, Hamlet			Puding rizsitalból			Sárgarépas, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrem TM			
	Energia: 132.41 Kcal / 553.47 Kj			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 Kj			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 Kj			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 Kj			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.18 g	3.80 g	0.99 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.21 g 16.20 g 0.10 g			20.53 g 0.00 g 0.01 g			17.55 g 15.06 g 0.02 g			14.65 g 8.10 g 0.75 g			10.24 g 0.00 g 0.18 g				
												  				




## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Pritamin, Liga margarin tejmentes, Olasz felvágott			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 204.71 Kcal / 855.69 KJ			Energia: 148.12 Kcal / 619.14 KJ			Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ			Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ			Energia: 357.17 Kcal / 1,492.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.51 g	16.99 g	5.33 g	6.90 g	13.94 g	4.18 g	5.87 g	17.75 g	5.34 g	10.65 g	14.39 g	4.06 g	3.56 g	26.21 g	1.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.02 g	7.00 g	1.33 g	16.47 g	0.89 g	1.19 g	24.84 g	10.98 g	1.66 g	22.43 g	7.88 g	1.13 g	24.75 g	10.98 g	1.27 g	
																
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves GM, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Húsleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, Csirkemájás rizottó			Húsgaluska leves GM, Tejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ			Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ			Energia: 674.03 Kcal / 2,817.45 KJ			Energia: 638.03 Kcal / 2,666.97 KJ			Energia: 730.64 Kcal / 3,054.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.78 g	20.92 g	4.67 g	21.19 g	25.61 g	7.11 g	35.11 g	19.13 g	8.05 g	26.30 g	11.22 g	4.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.93 g	9.99 g	3.71 g	68.69 g	0.80 g	3.61 g	88.86 g	0.00 g	4.66 g	79.71 g	14.99 g	2.71 g	130.99 g	56.94 g	2.59 g		
 						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Miniméz			Hamlet, Szilva			Puding			Sárgarépas, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrém TM			
	Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 KJ			Energia: 166.93 Kcal / 697.77 KJ			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 KJ			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.04 g	7.30 g	1.94 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.21 g	16.20 g	0.10 g	20.53 g	0.00 g	0.01 g	26.73 g	14.99 g	0.27 g	14.65 g	8.10 g	0.75 g	10.24 g	0.00 g	0.18 g		
												 				

## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00022)</b> <b>Glutén- és</b> <b>tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma	Tea, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika										
		Energia: 204.71 Kcal / 855.69 KJ	Energia: 148.12 Kcal / 619.14 KJ	Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ	Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ	Energia: 357.17 Kcal / 1,492.97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.51 g	16.99 g	5.33 g	6.90 g	13.94 g	4.18 g	5.87 g	17.75 g	5.34 g	10.65 g	14.39 g	4.06 g	3.56 g	26.21 g	1.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.02 g	7.00 g	1.33 g	16.47 g	0.89 g	1.19 g	24.84 g	10.98 g	1.66 g	22.43 g	7.88 g	1.13 g	24.75 g	10.98 g	1.27 g	
																
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles	Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Csirkemájás rizottó tejmentes	Húsgaluska leves GM, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma										
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ	Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ	Energia: 596.12 Kcal / 2,491.78 KJ	Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 KJ	Energia: 594.44 Kcal / 2,484.76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.53 g	21.11 g	4.62 g	27.07 g	9.35 g	2.00 g	16.12 g	6.92 g	1.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.93 g	9.99 g	3.71 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	83.26 g	0.00 g	4.52 g	78.42 g	14.99 g	2.03 g	116.99 g	57.04 g	2.21 g		
 					  											
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Miniméz	Hamlet, Szilva	Puding rizsitalból	Sárgarépás, zelleres saláta	Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrém TM											
	Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ	Energia: 96.15 Kcal / 401.91 KJ	Energia: 76.92 Kcal / 321.53 KJ	Energia: 68.28 Kcal / 285.41 KJ	Energia: 148.18 Kcal / 619.39 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.04 g	7.30 g	1.94 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.21 g	16.20 g	0.10 g	20.53 g	0.00 g	0.01 g	17.55 g	15.06 g	0.02 g	14.65 g	8.10 g	0.75 g	10.24 g	0.00 g	0.18 g		
				 												

## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00039)</b> <b>Diabetikus (T:</b> <b>15, E: 50, U:</b> <b>15)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Liga margarin tejementes , Parasztkolbász, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejementes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejementes , Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcstea CM, Zsemle, Liga margarin tejementes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejementes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 199.86 Kcal / 835.41 KJ			Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 KJ			Energia: 251.10 Kcal / 1,049.60 KJ			Energia: 231.90 Kcal / 969.34 KJ			Energia: 359.28 Kcal / 1,501.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.49 g	12.35 g	3.62 g	13.38 g	21.45 g	6.00 g	7.76 g	16.70 g	5.34 g	11.46 g	13.69 g	3.96 g	4.67 g	32.17 g	3.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.38 g 0.00 g 0.99 g			16.69 g 0.00 g 1.24 g			17.04 g 0.00 g 1.96 g			15.33 g 0.00 g 1.19 g			11.01 g 0.00 g 1.29 g			
				 						  						
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval			Brokkolikrémes burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 50 CH			Húsleves, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli			Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 50 CH			Húsgaluska leves, Túrós csusza 50 CH		
		Energia: 417.37 Kcal / 1,744.61 KJ			Energia: 534.12 Kcal / 2,232.62 KJ			Energia: 425.05 Kcal / 1,776.71 KJ			Energia: 517.39 Kcal / 2,162.69 KJ			Energia: 414.78 Kcal / 1,733.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.71 g	14.62 g	2.74 g	38.85 g	22.07 g	6.51 g	17.82 g	16.34 g	4.45 g	25.77 g	23.13 g	9.08 g	21.25 g	13.92 g	4.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
49.76 g 0.00 g 0.96 g			49.45 g 0.00 g 3.41 g			51.50 g 0.00 g 4.03 g			50.77 g 0.00 g 3.46 g			51.99 g 0.00 g 2.47 g				
  			  			  			 			   				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Körözött tömlős			Szilva, Hamlet			Natúr joghurt, Korpovit keksz			Sárgarépas, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrem TM			
	Energia: 185.95 Kcal / 777.27 KJ			Energia: 72.06 Kcal / 301.21 KJ			Energia: 110.70 Kcal / 462.73 KJ			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 KJ			Energia: 165.44 Kcal / 691.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.00 g	10.42 g	4.93 g	1.48 g	0.30 g	0.03 g	8.24 g	1.58 g	0.33 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	2.31 g	11.18 g	2.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.82 g 0.00 g 1.22 g			15.29 g 0.00 g 0.01 g			15.18 g 0.60 g 0.80 g			14.65 g 8.10 g 0.75 g			13.72 g 0.00 g 0.18 g				





















Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.


























		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Uzsonna					



## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.
























		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00042)</b> <b>Szója,ol.mag,</b> <b>hüvelyes,egy</b> <b>ébmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcsstea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 361.38 Kcal / 1,510.57 Kj			Energia: 367.02 Kcal / 1,534.14 Kj			Energia: 317.11 Kcal / 1,325.52 Kj			Energia: 328.31 Kcal / 1,372.34 Kj			Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.41 g	17.14 g	5.31 g	14.30 g	21.57 g	6.01 g	8.74 g	16.80 g	5.34 g	13.81 g	13.86 g	3.96 g	6.80 g	32.48 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.84 g 9.99 g 2.09 g			28.36 g 6.99 g 1.34 g			32.26 g 9.99 g 2.16 g			36.57 g 6.99 g 1.58 g			30.71 g 9.99 g 1.51 g			
										  						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves, Csirkemájás rizottó borsóm			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbegríz, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 Kj			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 Kj			Energia: 638.92 Kcal / 2,670.69 Kj			Energia: 692.10 Kcal / 2,892.98 Kj			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	22.96 g	25.44 g	7.05 g	35.45 g	19.81 g	8.17 g	29.17 g	16.87 g	5.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
90.42 g 9.99 g 4.70 g			72.09 g 0.00 g 5.10 g			78.96 g 0.00 g 4.64 g			91.37 g 14.99 g 2.72 g			134.60 g 34.97 g 2.88 g				
   			 			  						   				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Margarin, Miniméz			Szilva, Hamlet			Puding rizsitalból			Sárgarépás, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrem TM			
	Energia: 132.41 Kcal / 553.47 Kj			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 Kj			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 Kj			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 Kj			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.18 g	3.80 g	0.99 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.21 g 16.20 g 0.10 g			20.53 g 0.00 g 0.01 g			17.55 g 15.06 g 0.02 g			14.65 g 8.10 g 0.75 g			10.24 g 0.00 g 0.18 g				
									 							

## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.






























		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00043) Tej, tojás, őszibarack, alma</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcsstea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 305.60 Kcal / 1,277.41 KJ			Energia: 367.02 Kcal / 1,534.14 KJ			Energia: 317.11 Kcal / 1,325.52 KJ			Energia: 328.31 Kcal / 1,372.34 KJ			Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.41 g	12.33 g	3.60 g	14.30 g	21.57 g	6.01 g	8.74 g	16.80 g	5.34 g	13.81 g	13.86 g	3.96 g	6.80 g	32.48 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.80 g 9.99 g 1.49 g			28.36 g 6.99 g 1.34 g			32.26 g 9.99 g 2.16 g			36.57 g 6.99 g 1.58 g			30.71 g 9.99 g 1.51 g			
										  						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves , Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórát, Körte		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 670.17 Kcal / 2,801.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.66 g	18.93 g	4.11 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.29 g	3.36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
90.42 g 9.99 g 4.70 g			72.09 g 0.00 g 5.10 g			75.49 g 0.65 g 4.51 g			79.10 g 15.38 g 2.03 g			122.26 g 35.07 g 2.48 g				
  			 			 			  							
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Margarin, Miniméz			Szilva, Hamlet			Puding rizsitalból			Sárgarépás, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrém TM			
	Energia: 132.41 Kcal / 553.47 KJ			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 KJ			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 KJ			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 KJ			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.18 g	3.80 g	0.99 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.21 g 16.20 g 0.10 g			20.53 g 0.00 g 0.01 g			17.55 g 15.06 g 0.02 g			14.65 g 8.10 g 0.75 g			10.24 g 0.00 g 0.18 g				
			 			 						 				



























## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00046)</b> <b>Tej-,tojás-,mo</b> <b>gyoró,szója</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcsstea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 305.60 Kcal / 1,277.41 Kj			Energia: 367.02 Kcal / 1,534.14 Kj			Energia: 317.11 Kcal / 1,325.52 Kj			Energia: 328.31 Kcal / 1,372.34 Kj			Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.41 g	12.33 g	3.60 g	14.30 g	21.57 g	6.01 g	8.74 g	16.80 g	5.34 g	13.81 g	13.86 g	3.96 g	6.80 g	32.48 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.80 g 9.99 g 1.49 g			28.36 g 6.99 g 1.34 g			32.26 g 9.99 g 2.16 g			36.57 g 6.99 g 1.58 g			30.71 g 9.99 g 1.51 g			
										 						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara rizstejből, Kakaós szórát, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 Kj			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 Kj			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 Kj			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 Kj			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
90.42 g 9.99 g 4.70 g			73.07 g 0.40 g 4.12 g			75.49 g 0.65 g 4.51 g			79.10 g 15.38 g 2.03 g			113.26 g 35.07 g 2.49 g				
  			 			 			 			  				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Margarin, Miniméz			Szilva, Hamlet			Puding rizsitalból			Sárgarépás, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrem TM			
	Energia: 132.41 Kcal / 553.47 Kj			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 Kj			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 Kj			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 Kj			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.18 g	3.80 g	0.99 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.21 g 16.20 g 0.10 g			20.53 g 0.00 g 0.01 g			17.55 g 15.06 g 0.02 g			14.65 g 8.10 g 0.75 g			10.24 g 0.00 g 0.18 g				
			  						  			  				










## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00054)</b> <b>Tej-,toj-,pálma</b> <b>olaj-,olajosm.</b> <b>ment.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Zsemle, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcstea, Zsemle, Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 242.06 Kcal / 1,011.81 KJ			Energia: 239.93 Kcal / 1,002.91 KJ			Energia: 253.57 Kcal / 1,059.92 KJ			Energia: 264.77 Kcal / 1,106.74 KJ			Energia: 322.75 Kcal / 1,349.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.39 g	5.33 g	1.70 g	14.26 g	7.57 g	2.21 g	8.72 g	9.80 g	3.44 g	13.79 g	6.86 g	2.06 g	6.76 g	18.48 g	0.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.76 g	9.99 g	1.39 g	28.28 g	6.99 g	1.14 g	32.22 g	9.99 g	2.06 g	36.53 g	6.99 g	1.48 g	30.63 g	9.99 g	1.31 g	
										 						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Tarhonyás hús csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur			Húsleves, Parajfőzelék tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Csirkemájás rizottó tejmentes			Húsgaluska leves tojásmentes, Tejbedara riztejből, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 702.98 Kcal / 2,938.46 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ			Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ			Energia: 514.67 Kcal / 2,151.32 KJ			Energia: 637.40 Kcal / 2,664.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	22.07 g	4.91 g	41.73 g	19.04 g	4.12 g	19.37 g	21.19 g	4.58 g	27.08 g	9.42 g	2.01 g	18.05 g	12.47 g	3.36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90.42 g	9.99 g	4.70 g	73.07 g	0.40 g	4.12 g	75.49 g	0.65 g	4.51 g	79.10 g	15.38 g	2.03 g	113.26 g	35.07 g	2.49 g		
  			 			 			 			  				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Miniméz			Szilva, Hamlet			Puding rizsitalból			Sárgarépás, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrém TM, PM			
	Energia: 99.96 Kcal / 417.83 KJ			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 KJ			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 KJ			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 KJ			Energia: 52.86 Kcal / 220.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.02 g	0.30 g	0.04 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.81 g	0.52 g	0.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.17 g	16.20 g	0.00 g	20.53 g	0.00 g	0.01 g	17.55 g	15.06 g	0.02 g	14.65 g	8.10 g	0.75 g	10.18 g	0.00 g	0.03 g		
			  						  			  				












## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00131)</b> <b>Diabetikus</b> <b>(T:30, E:50)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin			Gyümölcstea CM, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 Kj			Energia: 386.25 Kcal / 1,614.53 Kj			Energia: 328.69 Kcal / 1,373.92 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 396.55 Kcal / 1,657.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.27 g	12.71 g	3.64 g	16.16 g	21.81 g	6.02 g	10.70 g	17.00 g	5.34 g	13.81 g	13.86 g	3.96 g	8.92 g	25.79 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.44 g	0.00 g	1.28 g	30.75 g	0.00 g	1.53 g	32.73 g	0.00 g	2.56 g	29.58 g	0.00 g	1.58 g	30.39 g	0.00 g	1.63 g	
				 						  						
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves, Tarhonyás hús 50 CH csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémeleves burgonyam., Gombás sertéskaraj, Petrezselymes bulgur 50 CH			Húsleves, Parajfőzelék 50 CH, Főtt burgonya 50 CH, Főtt virsli			Francia hagymaleves , Csirkemájás rizottó 50 CH			Húsgaluska leves, Túrós csusza 50 CH		
		Energia: 433.29 Kcal / 1,811.15 Kj			Energia: 548.35 Kcal / 2,292.10 Kj			Energia: 425.05 Kcal / 1,776.71 Kj			Energia: 493.76 Kcal / 2,063.92 Kj			Energia: 414.78 Kcal / 1,733.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
22.59 g		14.78 g	2.74 g	39.38 g	22.35 g	6.54 g	17.82 g	16.34 g	4.45 g	24.25 g	22.29 g	8.74 g	21.25 g	13.92 g	4.68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.48 g	0.00 g	1.67 g	52.13 g	0.00 g	3.46 g	51.50 g	0.00 g	4.03 g	48.30 g	0.00 g	3.33 g	51.99 g	0.00 g	2.47 g		
   			  			  			 			   				

## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00200) Glutén-, tej-, tojás, szójamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin tejmentes , Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Liga margarin tejmentes , Olasz felvágott, Pritamin, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zöldpaprika		
		Energia: 204.71 Kcal / 855.69 KJ			Energia: 148.12 Kcal / 619.14 KJ			Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ			Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ			Energia: 357.17 Kcal / 1,492.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.51 g	16.99 g	5.33 g	6.90 g	13.94 g	4.18 g	5.87 g	17.75 g	5.34 g	10.65 g	14.39 g	4.06 g	3.56 g	26.21 g	1.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.02 g 7.00 g 1.33 g			16.47 g 0.89 g 1.19 g			24.84 g 10.98 g 1.66 g			22.43 g 7.88 g 1.13 g			24.75 g 10.98 g 1.27 g			
																
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Piritott csirkemáj			Húsgaluska leves GM, tojásmentes, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ			Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ			Energia: 596.12 Kcal / 2,491.78 KJ			Energia: 328.06 Kcal / 1,371.29 KJ			Energia: 599.93 Kcal / 2,507.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.53 g	21.11 g	4.62 g	25.66 g	11.95 g	2.61 g	15.17 g	6.06 g	1.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
94.93 g 9.99 g 3.71 g			67.11 g 0.00 g 5.08 g			83.26 g 0.00 g 4.52 g			28.38 g 14.99 g 1.68 g			121.24 g 57.04 g 2.19 g				
 												 				
<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Miniméz			Hamlet, Szilva			Puding rizsitalból			Sárgarépás, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrém TM			
	Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 KJ			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 KJ			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 KJ			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.04 g	7.30 g	1.94 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.21 g 16.20 g 0.10 g			20.53 g 0.00 g 0.01 g			17.55 g 15.06 g 0.02 g			14.65 g 8.10 g 0.75 g			10.24 g 0.00 g 0.18 g				
												 				

## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin tejmentes, Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Póréhagyma			Tea, Liga margarin tejmentes, Olasz felvágott, Pritamin, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zöldpaprika		
		Energia: 204.71 Kcal / 855.69 KJ			Energia: 148.12 Kcal / 619.14 KJ			Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ			Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ			Energia: 357.17 Kcal / 1,492.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.51 g	16.99 g	5.33 g	6.90 g	13.94 g	4.18 g	5.87 g	17.75 g	5.34 g	10.65 g	14.39 g	4.06 g	3.56 g	26.21 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.02 g	7.00 g	1.33 g	16.47 g	0.89 g	1.19 g	24.84 g	10.98 g	1.66 g	22.43 g	7.88 g	1.13 g	24.75 g	10.98 g	1.27 g	
																
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves GM, Tarhonyás hús GM csalamádéval, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Gombás sertéskaraj, Petrezselymes köles			Húsleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt burgonya, Főtt virsli, Körte			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Piritott csirkemáj			Húsgaluska leves GM, Rizstejbedara kukoricadarából GM, Kakaós szórat, Alma		
		Energia: 703.05 Kcal / 2,938.75 KJ			Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ			Energia: 596.12 Kcal / 2,491.78 KJ			Energia: 328.06 Kcal / 1,371.29 KJ			Energia: 594.44 Kcal / 2,484.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.95 g	22.69 g	5.08 g	39.71 g	20.73 g	4.64 g	17.53 g	21.11 g	4.62 g	25.66 g	11.95 g	2.61 g	16.12 g	6.92 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94.93 g	9.99 g	3.71 g	67.11 g	0.00 g	5.08 g	83.26 g	0.00 g	4.52 g	28.38 g	14.99 g	1.68 g	116.99 g	57.04 g	2.21 g	
	 									  						
	<b>Uzsonna</b>	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Miniméz			Hamlet, Szilva			Puding rizsitalból			Sárgarépás, zelleres saláta			Abonett GM, kukoricás, köleses, Padlizsánkrém TM		
Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ			Energia: 96.15 Kcal / 401.91 KJ			Energia: 76.92 Kcal / 321.53 KJ			Energia: 68.28 Kcal / 285.41 KJ			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.04 g		7.30 g	1.94 g	1.76 g	0.37 g	0.03 g	0.17 g	0.25 g	0.07 g	1.34 g	0.25 g	0.02 g	1.84 g	11.02 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.21 g	16.20 g	0.10 g	20.53 g	0.00 g	0.01 g	17.55 g	15.06 g	0.02 g	14.65 g	8.10 g	0.75 g	10.24 g	0.00 g	0.18 g		
										 						



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

Balogh Lilla  
dietetikus

Popovics Bálint  
élelmezésvezető

