



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Tavaszai felvágott, Kígyóborka, Tea			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Pritamin, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea			Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea		
		Energia: 354.99 Kcal / 1,483.86 KJ			Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ			Energia: 351.11 Kcal / 1,467.64 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 280.22 Kcal / 1,171.32 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
		11.45 g	27.62 g	8.56 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	13.45 g	9.36 g	2.22 g	9.68 g	20.75 g	6.04 g	19.95 g	4.46 g	0.43 g	4.82 g	14.56 g	3.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	14.60 g	6.99 g	0.20 g	30.99 g	9.99 g	1.11 g	28.70 g	6.99 g	1.51 g	30.89 g	9.99 g	1.39 g	28.70 g	6.99 g	0.58 g	32.16 g	9.99 g	1.03 g	
Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tej., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur			
	Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ			Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ			Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ			Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ			Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 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	
	32.61 g	16.56 g	1.79 g	34.60 g	37.77 g	6.15 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
95.14 g	0.00 g	5.72 g	54.30 g	0.00 g	4.94 g	105.33 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		
Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes			Alma-sárgarépa saláta			Zsemle, Liga margarin tejmentes , Miniméz			Kölespuding			Virslis kukoricasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó rizsital, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes			
	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ			Energia: 317.54 Kcal / 1,327.32 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	
	3.39 g	7.27 g	1.94 g	0.65 g	0.24 g	0.01 g	4.80 g	7.35 g	1.90 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	12.64 g	9.79 g	3.29 g	5.00 g	10.66 g	2.53 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.35 g	7.07 g	0.12 g	6.19 g	0.00 g	0.23 g	44.74 g	16.20 g	0.89 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	38.96 g	0.00 g	4.35 g	50.47 g	8.24 g	0.77 g		





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Diákcsemege			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Tavaszi felvágott, Kígyóborka, Tea			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Pritamin, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea			Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes, Olasz felvágott, Kígyóborka, Gyümölcsstea		
		Energia: 354.99 Kcal / 1,483.86 KJ			Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ			Energia: 351.11 Kcal / 1,467.64 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 397.54 Kcal / 1,661.72 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
		11.45 g	27.62 g	8.56 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	13.45 g	9.36 g	2.22 g	9.68 g	20.75 g	6.04 g	19.95 g	4.46 g	0.43 g	13.79 g	24.71 g	7.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	14.60 g	6.99 g	0.20 g	30.99 g	9.99 g	1.11 g	28.70 g	6.99 g	1.51 g	30.89 g	9.99 g	1.39 g	28.70 g	6.99 g	0.58 g	29.40 g	6.99 g	2.28 g	
Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tej., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur			
	Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ			Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ			Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 KJ			Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ			Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 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	
	32.61 g	16.56 g	1.79 g	34.60 g	37.77 g	6.15 g	40.86 g	15.86 g	1.81 g	33.43 g	38.60 g	9.34 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
95.14 g	0.00 g	5.72 g	54.30 g	0.00 g	4.94 g	105.29 g	25.37 g	3.05 g	136.24 g	7.99 g	5.73 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		
Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes			Alma-sárgarépa saláta			Zsemle, Liga margarin tejmentes, Miniméz			Kölespuding			Virslis kukoricasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó rizsitall, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes			
	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ			Energia: 317.54 Kcal / 1,327.32 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	
	3.39 g	7.27 g	1.94 g	0.65 g	0.24 g	0.01 g	4.80 g	7.35 g	1.90 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	12.64 g	9.78 g	3.28 g	5.00 g	10.66 g	2.53 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.35 g	7.07 g	0.12 g	6.19 g	0.00 g	0.23 g	44.74 g	16.20 g	0.89 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	38.96 g	0.00 g	4.34 g	50.47 g	8.24 g	0.77 g		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00016) Tejmentes, fruktózszege ny	Tízórai	Csemege szalámi, Liga margarin tejmentes , Abonett GM, kukoricás, köleses, Tea Energia: 249.97 Kcal / 1,044.87 KJ Fehérje: 7.17 g, Zsír: 21.11 g, T.Zsír: 6.77 g Szénhidrát: 7.42 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.45 g	Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Tavaszai felvágott, Kígyóborka, Tea Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ Fehérje: 8.02 g, Zsír: 12.11 g, T.Zsír: 3.61 g Szénhidrát: 21.00 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.11 g	Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Tea Energia: 197.60 Kcal / 825.97 KJ Fehérje: 8.56 g, Zsír: 8.41 g, T.Zsír: 2.22 g Szénhidrát: 21.56 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.51 g	Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Pritamin, Tea Energia: 310.96 Kcal / 1,299.81 KJ Fehérje: 9.68 g, Zsír: 20.75 g, T.Zsír: 6.04 g Szénhidrát: 20.90 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.39 g	Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Tea Energia: 181.98 Kcal / 760.68 KJ Fehérje: 15.06 g, Zsír: 3.51 g, T.Zsír: 0.43 g Szénhidrát: 21.56 g, Cukor: 0.00 g, Só: 0.58 g	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea Energia: 240.07 Kcal / 1,003.49 KJ Fehérje: 4.82 g, Zsír: 14.56 g, T.Zsír: 3.81 g Szénhidrát: 22.17 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.03 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka Energia: 666.33 Kcal / 2,785.26 KJ Fehérje: 32.74 g, Zsír: 16.60 g, T.Zsír: 1.79 g Szénhidrát: 95.77 g, Cukor: 0.00 g, Só: 5.72 g	Tárkonyos zöldség leves GM tej., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ Fehérje: 34.60 g, Zsír: 37.77 g, T.Zsír: 6.15 g Szénhidrát: 54.30 g, Cukor: 0.00 g, Só: 4.94 g	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM Energia: 678.19 Kcal / 2,834.83 KJ Fehérje: 47.73 g, Zsír: 21.81 g, T.Zsír: 2.48 g Szénhidrát: 73.12 g, Cukor: 0.00 g, Só: 3.82 g	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ Fehérje: 31.23 g, Zsír: 23.46 g, T.Zsír: 5.06 g Szénhidrát: 85.39 g, Cukor: 0.00 g, Só: 3.79 g	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ Fehérje: 27.65 g, Zsír: 40.56 g, T.Zsír: 11.89 g Szénhidrát: 94.12 g, Cukor: 0.00 g, Só: 5.42 g	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ Fehérje: 35.59 g, Zsír: 20.30 g, T.Zsír: 2.02 g Szénhidrát: 80.62 g, Cukor: 0.00 g, Só: 3.45 g
	Uzsonna	Fahéjas rizstejberizs Energia: 210.21 Kcal / 878.68 KJ Fehérje: 3.25 g, Zsír: 7.28 g, T.Zsír: 1.94 g Szénhidrát: 32.70 g, Cukor: 0.08 g, Só: 0.12 g	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Főtt tojás, Zöldpaprika Energia: 230.16 Kcal / 962.07 KJ Fehérje: 9.48 g, Zsír: 12.38 g, T.Zsír: 3.17 g Szénhidrát: 19.93 g, Cukor: 0.00 g, Só: 0.63 g	Rizstej, Zsemle, Liga margarin tejmentes Energia: 317.39 Kcal / 1,326.69 KJ Fehérje: 4.97 g, Zsír: 9.85 g, T.Zsír: 2.15 g Szénhidrát: 52.29 g, Cukor: 1.25 g, Só: 1.12 g	Kölespuding CM Energia: 221.80 Kcal / 927.12 KJ Fehérje: 4.85 g, Zsír: 2.95 g, T.Zsír: 0.59 g Szénhidrát: 43.88 g, Cukor: 0.50 g, Só: 0.09 g	Virslis kukoricasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ Fehérje: 12.64 g, Zsír: 9.78 g, T.Zsír: 3.28 g Szénhidrát: 38.96 g, Cukor: 0.00 g, Só: 4.34 g	Kakaó rizsital CM, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 KJ Fehérje: 5.00 g, Zsír: 10.66 g, T.Zsír: 2.53 g Szénhidrát: 43.47 g, Cukor: 1.25 g, Só: 0.77 g



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.










		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(0020) Gluténmentes S	Tízórai	Gyümölcsstea, Diákcsemege, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Margarin, Tavaszi felvágott, Kígyóuborka, Citromos tea	Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Pritamin, Tea	Natúr csirkemell, Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Jégsaláta	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Kígyóuborka, Tea
		Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 118.60 Kcal / 495.75 KJ	Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 186.74 Kcal / 780.57 KJ	Energia: 215.71 Kcal / 901.67 KJ	Energia: 176.77 Kcal / 738.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.29 g 20.52 g 6.64 g	4.61 g 6.44 g 2.15 g	10.75 g 9.12 g 2.22 g	6.19 g 13.33 g 4.10 g	26.73 g 6.80 g 0.75 g	1.50 g 14.31 g 3.83 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.27 g 8.99 g 0.13 g	44.23 g 11.99 g 0.65 g	53.80 g 12.49 g 1.15 g	44.11 g 11.99 g 0.88 g	35.61 g 8.49 g 0.30 g	35.75 g 11.49 g 0.25 g	
	Ebéd	Csirkereguleves GM, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldséglevés GM tejm., Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Lebbencsleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Karfiollevés GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles
		Energia: 772.01 Kcal / 3,227.00 KJ	Energia: 645.83 Kcal / 2,699.57 KJ	Energia: 782.33 Kcal / 3,270.14 KJ	Energia: 640.88 Kcal / 2,678.88 KJ	Energia: 910.50 Kcal / 3,805.89 KJ	Energia: 640.03 Kcal / 2,675.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.41 g 17.58 g 1.97 g	31.90 g 40.28 g 7.72 g	41.27 g 21.65 g 5.14 g	22.86 g 35.06 g 8.45 g	28.61 g 45.34 g 14.39 g	33.62 g 26.58 g 4.41 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	123.05 g 0.00 g 5.86 g	72.36 g 2.00 g 2.38 g	104.02 g 25.37 g 3.06 g	132.20 g 10.49 g 3.14 g	94.49 g 0.00 g 5.63 g	68.13 g 0.00 g 3.57 g	
Uzsonna	Gyümölcsrizs	Alma-sárgarépa saláta	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Miniméz	Kölespuding	Virslis kukoricasaláta, Abonett GM, kukoricás, köleses	Kakaó, Liga margarin tejmentes, Abonett GM, kukoricás, köleses	
	Energia: 287.27 Kcal / 1,200.79 KJ	Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ	Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 235.79 Kcal / 985.60 KJ	Energia: 267.37 Kcal / 1,117.61 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.58 g 7.60 g 2.04 g	0.65 g 0.24 g 0.01 g	1.04 g 7.30 g 1.94 g	5.05 g 3.15 g 0.59 g	9.88 g 9.60 g 3.29 g	9.92 g 11.59 g 4.29 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49.43 g 2.00 g 0.16 g	6.19 g 0.00 g 0.23 g	23.21 g 16.20 g 0.10 g	57.37 g 10.49 g 0.10 g	27.17 g 0.00 g 3.96 g	30.51 g 9.99 g 0.43 g		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(0022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Diákcsemege, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Margarin, Tavaszi felvágott, Kígyóuborka, Citromos tea	Májpástétom (házi), Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika, Gyümölcsstea	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Pritamin, Tea	Natúr csirkemell, Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Jégsaláta	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Kígyóuborka, Tea
		Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 118.60 Kcal / 495.75 KJ	Energia: 159.96 Kcal / 668.63 KJ	Energia: 186.74 Kcal / 780.57 KJ	Energia: 215.71 Kcal / 901.67 KJ	Energia: 136.62 Kcal / 571.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.29 g 20.52 g 6.64 g	4.61 g 6.44 g 2.15 g	10.55 g 9.07 g 2.21 g	6.19 g 13.33 g 4.10 g	26.73 g 6.80 g 0.75 g	1.50 g 14.31 g 3.83 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka	Zöldségles GM, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségles GM tejm., Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes köles
		Energia: 767.63 Kcal / 3,208.69 KJ	Energia: 490.77 Kcal / 2,051.42 KJ	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ	Energia: 709.54 Kcal / 2,965.88 KJ	Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ	Energia: 629.39 Kcal / 2,630.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.28 g 17.50 g 1.97 g	30.79 g 23.50 g 4.55 g	41.04 g 16.63 g 1.89 g	22.98 g 48.93 g 9.16 g	28.37 g 41.28 g 11.89 g	32.15 g 22.09 g 2.58 g
	Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes	Alma-sárgarépa saláta	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Miniméz	Kölespuding	Virslis kukoricasaláta, Abonett GM, kukoricás, köleses	Kakaó rizsitalal, Liga margarin tejmentes , Abonett GM, kukoricás, köleses
		Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ	Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ	Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 235.79 Kcal / 985.60 KJ	Energia: 251.25 Kcal / 1,050.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.39 g 7.27 g 1.94 g	0.65 g 0.24 g 0.01 g	1.04 g 7.30 g 1.94 g	5.05 g 3.15 g 0.59 g	9.88 g 9.60 g 3.29 g	1.67 g 10.34 g 2.51 g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
40.35 g 7.07 g 0.12 g		6.19 g 0.00 g 0.23 g		23.21 g 16.20 g 0.10 g		27.17 g 0.00 g 3.96 g	
							

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Gyümölcsstea CM, Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Diákcsemege	Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Tavaszai felvágott, Kígyóborka, Tea	Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea CM	Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Pritamin, Tea	Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea CM	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea
		Energia: 361.40 Kcal / 1,510.65 KJ	Energia: 196.33 Kcal / 820.66 KJ	Energia: 191.02 Kcal / 798.46 KJ	Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ	Energia: 180.65 Kcal / 755.12 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 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
		12.39 g 27.93 g 8.59 g	6.74 g 11.92 g 3.59 g	12.07 g 9.17 g 2.21 g	8.40 g 20.56 g 6.02 g	18.67 g 4.27 g 0.41 g	3.84 g 14.46 g 3.81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	14.57 g 0.00 g 0.20 g	15.17 g 0.00 g 0.98 g	14.68 g 0.00 g 1.36 g	15.07 g 0.00 g 1.26 g	15.88 g 0.00 g 0.45 g	16.94 g 0.00 g 0.83 g	
							
	Ebéd	Csirkereguleves borsómentes, Gránátos kocka 50 CH, Csemege uborka	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék 50 CH, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Uborkasaláta CM, Petrezselymes burgonya 50 CH	Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 50 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 50 CH	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 402.69 Kcal / 1,683.24 KJ	Energia: 577.95 Kcal / 2,415.83 KJ	Energia: 540.52 Kcal / 2,259.37 KJ	Energia: 379.28 Kcal / 1,585.39 KJ	Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 KJ	Energia: 663.93 Kcal / 2,775.23 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
		24.34 g 11.54 g 1.30 g	34.55 g 24.18 g 5.46 g	43.97 g 18.74 g 2.15 g	19.06 g 17.49 g 4.65 g	24.41 g 41.04 g 13.78 g	36.43 g 23.60 g 3.88 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.27 g 0.00 g 3.54 g	55.23 g 0.00 g 4.85 g	49.38 g 0.00 g 4.44 g	52.07 g 0.00 g 2.50 g	49.68 g 0.00 g 4.80 g	81.91 g 0.00 g 3.49 g		
							
Uzsonna	Fahéjas tejberizs CM	Alma-sárgarépa saláta, Hamlet	Natúr joghurt, Korpovit keksz	Kölespuding 15 CH	Virslis kukoricasaláta, Korpovit keksz	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Trappista sajt, Pritamin	
	Energia: 105.28 Kcal / 440.07 KJ	Energia: 74.03 Kcal / 309.45 KJ	Energia: 50.74 Kcal / 212.09 KJ	Energia: 89.37 Kcal / 373.57 KJ	Energia: 142.92 Kcal / 597.41 KJ	Energia: 251.99 Kcal / 1,053.32 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	
	1.76 g 4.39 g 1.22 g	1.92 g 0.48 g 0.05 g	6.83 g 1.80 g 0.31 g	3.26 g 1.38 g 0.52 g	5.91 g 6.03 g 1.76 g	11.47 g 15.89 g 7.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
14.54 g 0.00 g 0.07 g	15.11 g 0.00 g 0.23 g	14.07 g 0.72 g 0.69 g	15.87 g 0.00 g 0.06 g	16.09 g 0.60 g 2.18 g	15.49 g 0.00 g 1.12 g		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

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



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00042) Szója-,ol.ma g-és hüvelyesmen tes	Tízórai	Gyümölcsstea, Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Diákcsemege			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Tavasz felvágott, Kígyóborka, Tea			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Pritamin, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea			Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea		
		Energia: 354.99 Kcal / 1,483.86 KJ			Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ			Energia: 351.11 Kcal / 1,467.64 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 280.22 Kcal / 1,171.32 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
		11.45 g	27.62 g	8.56 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	13.45 g	9.36 g	2.22 g	9.68 g	20.75 g	6.04 g	19.95 g	4.46 g	0.43 g	4.82 g	14.56 g	3.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	14.60 g	6.99 g	0.20 g	30.99 g	9.99 g	1.11 g	28.70 g	6.99 g	1.51 g	30.89 g	9.99 g	1.39 g	28.70 g	6.99 g	0.58 g	32.16 g	9.99 g	1.03 g	
																			
																			
																			
																			
Ebéd	Csirkeguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldség leves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Cékalsaláta			Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur			
	Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 KJ			Energia: 842.76 Kcal / 3,522.74 KJ			Energia: 789.72 Kcal / 3,301.03 KJ			Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ			Energia: 910.50 Kcal / 3,805.89 KJ			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 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	
	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	32.63 g	26.37 g	6.15 g	33.43 g	38.60 g	9.34 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.34 g	23.59 g	3.88 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94.74 g	0.00 g	5.80 g	87.94 g	0.00 g	6.24 g	103.83 g	25.37 g	3.17 g	136.24 g	7.99 g	5.73 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.76 g	0.00 g	3.59 g		
 			 			  			 			 			  				
Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes			Alma-sárgarépa saláta			Vaníliás tej, Zsemle			Kölespuding			Virslis kukoricasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes			
	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ			Energia: 278.00 Kcal / 1,162.04 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ			Energia: 333.66 Kcal / 1,394.70 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	
	3.39 g	7.27 g	1.94 g	0.65 g	0.24 g	0.01 g	13.20 g	4.10 g	2.04 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	12.64 g	9.78 g	3.28 g	13.25 g	11.91 g	4.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.35 g	7.07 g	0.12 g	6.19 g	0.00 g	0.23 g	46.75 g	5.00 g	1.12 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	38.96 g	0.00 g	4.34 g	42.96 g	9.99 g	0.87 g		
			 			 						 							



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00043) Tej, toj, őszib, alma, ban	Tízórai	Gyümölcsstea, Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes, Diákcsemege			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Tavaszai felvágott, Kígyóborka, Tea			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Pritamin, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea			Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea		
		Energia: 354.99 Kcal / 1,483.86 KJ			Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ			Energia: 351.11 Kcal / 1,467.64 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 280.22 Kcal / 1,171.32 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
		11.45 g	27.62 g	8.56 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	13.45 g	9.36 g	2.22 g	9.68 g	20.75 g	6.04 g	19.95 g	4.46 g	0.43 g	4.82 g	14.56 g	3.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	14.60 g	6.99 g	0.20 g	30.99 g	9.99 g	1.11 g	28.70 g	6.99 g	1.51 g	30.89 g	9.99 g	1.39 g	28.70 g	6.99 g	0.58 g	32.16 g	9.99 g	1.03 g	
Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tej., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Vagdalt tojásmentes			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Körte			Karfioleves, Harcsapaprikás tej-és fokhagymam., Petrezselymes bulgur			
	Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ			Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ			Energia: 710.33 Kcal / 2,969.18 KJ			Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ			Energia: 952.34 Kcal / 3,980.78 KJ			Energia: 622.85 Kcal / 2,603.51 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	
	32.61 g	16.56 g	1.79 g	34.60 g	37.77 g	6.15 g	40.39 g	15.86 g	1.81 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.37 g	41.10 g	11.89 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
95.14 g	0.00 g	5.72 g	54.30 g	0.00 g	4.94 g	99.80 g	19.98 g	3.82 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	115.72 g	0.00 g	5.43 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g		
Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes			Sárgarépa saláta			Zsemle, Liga margarin tejmentes, Miniméz			Kölespuding			Virslis kukoricasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó rizsital, Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes			
	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 33.08 Kcal / 138.27 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ			Energia: 317.54 Kcal / 1,327.32 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	
	3.39 g	7.27 g	1.94 g	0.97 g	0.16 g	0.03 g	4.80 g	7.35 g	1.90 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	12.64 g	9.78 g	3.28 g	5.00 g	10.66 g	2.53 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.35 g	7.07 g	0.12 g	6.63 g	0.00 g	0.35 g	44.74 g	16.20 g	0.89 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	38.96 g	0.00 g	4.34 g	50.47 g	8.24 g	0.77 g		





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00046) Tej-,tojás-,m ogyoró,szója	Tízórai	Gyümölcsstea, Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Diákcsemege			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Kígyóborka, Tea			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Pritamin, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea			Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea		
		Energia: 354.99 Kcal / 1,483.86 KJ			Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ			Energia: 351.11 Kcal / 1,467.64 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 280.22 Kcal / 1,171.32 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
		11.45 g	27.62 g	8.56 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	13.45 g	9.36 g	2.22 g	9.68 g	20.75 g	6.04 g	19.95 g	4.46 g	0.43 g	4.82 g	14.56 g	3.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.60 g 6.99 g 0.20 g			30.99 g 9.99 g 1.11 g			28.70 g 6.99 g 1.51 g			30.89 g 9.99 g 1.39 g			28.70 g 6.99 g 0.58 g			32.16 g 9.99 g 1.03 g			
	Ebéd	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tej., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 KJ			Energia: 844.13 Kcal / 3,528.46 KJ			Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ			Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ			Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 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
		31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.65 g	39.50 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
94.74 g 0.00 g 5.80 g			88.20 g 0.00 g 6.48 g			105.33 g 25.37 g 3.19 g			143.92 g 7.99 g 5.70 g			106.72 g 0.00 g 5.44 g			80.62 g 0.00 g 3.45 g				
Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes			Alma-sárgarépa saláta			Zsemle, Liga margarin tejmentes , Miniméz			Kölespuding			Virslis kukoricasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér			Zsemle, Liga margarin tejmentes , Kakaó rizsital			
	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ			Energia: 353.32 Kcal / 1,476.88 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	
	3.39 g	7.27 g	1.94 g	0.65 g	0.24 g	0.01 g	4.80 g	7.35 g	1.90 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	12.64 g	9.78 g	3.28 g	5.43 g	10.39 g	2.47 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.35 g 7.07 g 0.12 g			6.19 g 0.00 g 0.23 g			44.74 g 16.20 g 0.89 g			57.37 g 10.49 g 0.10 g			38.96 g 0.00 g 4.34 g			59.55 g 8.24 g 1.12 g				





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00054) Tej-,toj-,pálm aolaj-,olajos m.ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Abonett GM, kukoricás, köleses, Diákcsemege			Teljes kiőrlésű kifli, Tavaszi felvágott, Kígyóborka, Tea			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Pritamin, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea			Bécsi felvágott, Félbarna kenyér, Kígyóborka, Gyümölcsstea		
		Energia: 227.90 Kcal / 952.62 KJ			Energia: 203.19 Kcal / 849.33 KJ			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ			Energia: 351.11 Kcal / 1,467.64 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 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
		11.41 g	13.62 g	4.76 g	8.00 g	5.11 g	1.71 g	13.45 g	9.36 g	2.22 g	9.68 g	20.75 g	6.04 g	19.95 g	4.46 g	0.43 g	9.67 g	1.51 g	0.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	14.52 g	6.99 g	0.00 g	30.95 g	9.99 g	1.01 g	28.70 g	6.99 g	1.51 g	30.89 g	9.99 g	1.39 g	28.70 g	6.99 g	0.58 g	29.23 g	6.99 g	0.83 g	
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tej., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány fokh., Párolt rizs, Alma			Karfiolleves, Harcsapaprikás tej-és fokhagymam., Petrezselymes bulgur		
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ			Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ			Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 KJ			Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ			Energia: 917.16 Kcal / 3,833.73 KJ			Energia: 622.85 Kcal / 2,603.51 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
		32.61 g	16.56 g	1.79 g	34.60 g	37.77 g	6.15 g	40.86 g	15.86 g	1.81 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.24 g	41.28 g	11.89 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.14 g	0.00 g	5.72 g	54.30 g	0.00 g	4.94 g	105.29 g	25.37 g	3.05 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	106.25 g	0.00 g	5.44 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g		
Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes			Alma-sárgarépa saláta			Zsemle, Miniméz			Kölespuding			Virslis kukoricasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér			Zsemle, Liga margarin tejmentes, Kakaó rizsital			
	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ			Energia: 202.03 Kcal / 844.49 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ			Energia: 353.32 Kcal / 1,476.88 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	
	3.39 g	7.27 g	1.94 g	0.65 g	0.24 g	0.01 g	4.78 g	0.35 g	0.00 g	5.05 g	3.15 g	0.59 g	12.64 g	9.78 g	3.28 g	5.43 g	10.39 g	2.47 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.35 g	7.07 g	0.12 g	6.19 g	0.00 g	0.23 g	44.70 g	16.20 g	0.79 g	57.37 g	10.49 g	0.10 g	38.96 g	0.00 g	4.34 g	59.55 g	8.24 g	1.12 g		





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Tízórai	Gyümölcsstea CM, Abonett GM, kukoricas, köleses, Liga margarin tejmentes, Diákcsemege			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Tavaszí felvágott, Kígyóuborka, Tea			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Zöldpaprika, Gyümölcsstea CM			Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes, Zala felvágott, Pritamin, Tea			Teljes kiőrlésű zsemle, Natúr csirkemell, Jégsaláta, Gyümölcsstea CM			Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ			Energia: 276.99 Kcal / 1,157.82 KJ			Energia: 273.86 Kcal / 1,144.73 KJ			Energia: 361.37 Kcal / 1,510.53 KJ			Energia: 251.23 Kcal / 1,050.14 KJ			Energia: 291.80 Kcal / 1,219.72 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
		14.25 g	21.54 g	6.76 g	10.16 g	12.42 g	3.64 g	15.31 g	9.60 g	2.23 g	11.82 g	21.06 g	6.07 g	21.66 g	4.71 g	0.45 g	6.78 g	14.76 g	3.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.46 g	0.00 g	0.10 g	30.71 g	0.00 g	1.33 g	31.09 g	0.00 g	1.70 g	30.61 g	0.00 g	1.61 g	29.48 g	0.00 g	0.76 g	32.63 g	0.00 g	1.43 g	
	Ebéd	Csirkeguleves borsómentes, Gránátos kocka 50 CH, Csemege uborka			Zöldségleves, Zöldbabfőzelék 50 CH, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM			Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 50 CH			Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 50 CH			Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 402.69 Kcal / 1,683.24 KJ			Energia: 577.95 Kcal / 2,415.83 KJ			Energia: 567.90 Kcal / 2,373.82 KJ			Energia: 429.77 Kcal / 1,796.44 KJ			Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 KJ			Energia: 663.93 Kcal / 2,775.23 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
24.34 g		11.54 g	1.30 g	34.55 g	24.18 g	5.46 g	44.72 g	19.49 g	2.23 g	25.87 g	26.75 g	7.27 g	24.41 g	41.04 g	13.78 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.27 g	0.00 g	3.54 g	55.23 g	0.00 g	4.85 g	53.81 g	0.00 g	4.57 g	50.38 g	0.00 g	2.25 g	49.68 g	0.00 g	4.80 g	81.91 g	0.00 g	3.49 g		





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00200) Glutén,tej,tojás,szójamentes es	Tízórai	Gyümölcsstea, Diákcsemege, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ Fehérje: 11.29 g, Zsír: 20.52 g, T.Zsírsv: 6.64 g Szénhidrát: 40.27 g, Cukor: 8.99 g, Só: 0.13 g	Gluténmentes kenyér, Margarin, Tavaszi felvágott, Kígyóuborka, Citromos tea Energia: 118.60 Kcal / 495.75 KJ Fehérje: 4.61 g, Zsír: 6.44 g, T.Zsírsv: 2.15 g Szénhidrát: 44.23 g, Cukor: 11.99 g, Só: 0.65 g	Májpástétom (házi), Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika, Tea Energia: 123.01 Kcal / 514.18 KJ Fehérje: 5.66 g, Zsír: 8.12 g, T.Zsírsv: 2.21 g Szénhidrát: 40.48 g, Cukor: 7.00 g, Só: 1.15 g	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Zala felvágott, Pritamin, Tea Energia: 186.74 Kcal / 780.57 KJ Fehérje: 6.19 g, Zsír: 13.33 g, T.Zsírsv: 4.10 g Szénhidrát: 44.11 g, Cukor: 11.99 g, Só: 0.88 g	Natúr csirkemell, Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Jégsaláta Energia: 215.71 Kcal / 901.67 KJ Fehérje: 26.73 g, Zsír: 6.80 g, T.Zsírsv: 0.75 g Szénhidrát: 35.61 g, Cukor: 8.49 g, Só: 0.30 g	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Kígyóuborka, Tea Energia: 176.77 Kcal / 738.90 KJ Fehérje: 1.50 g, Zsír: 14.31 g, T.Zsírsv: 3.83 g Szénhidrát: 35.75 g, Cukor: 11.49 g, Só: 0.25 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka Energia: 743.73 Kcal / 3,108.79 KJ Fehérje: 26.12 g, Zsír: 17.39 g, T.Zsírsv: 1.97 g Szénhidrát: 118.77 g, Cukor: 0.00 g, Só: 5.89 g 	Zöldséglevés GM, Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta Energia: 747.86 Kcal / 3,126.05 KJ Fehérje: 34.02 g, Zsír: 25.60 g, T.Zsírsv: 4.87 g Szénhidrát: 94.90 g, Cukor: 0.00 g, Só: 6.58 g 	Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ Fehérje: 41.04 g, Zsír: 16.63 g, T.Zsírsv: 1.89 g Szénhidrát: 105.04 g, Cukor: 25.37 g, Só: 3.18 g 	Tárkonyos zöldséglevés GM tejmentes, Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér Energia: 724.13 Kcal / 3,026.86 KJ Fehérje: 21.94 g, Zsír: 47.97 g, T.Zsírsv: 8.91 g Szénhidrát: 125.75 g, Cukor: 10.49 g, Só: 3.32 g 	Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ Fehérje: 28.37 g, Zsír: 41.28 g, T.Zsírsv: 11.89 g Szénhidrát: 106.72 g, Cukor: 0.00 g, Só: 5.44 g 	Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes köles Energia: 629.39 Kcal / 2,630.85 KJ Fehérje: 32.15 g, Zsír: 22.09 g, T.Zsírsv: 2.58 g Szénhidrát: 76.70 g, Cukor: 0.00 g, Só: 3.54 g
	Uzsonna	Gyümölcsrizs tejmentes Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ Fehérje: 3.39 g, Zsír: 7.27 g, T.Zsírsv: 1.94 g Szénhidrát: 40.35 g, Cukor: 7.07 g, Só: 0.12 g	Alma-sárgarépa saláta Energia: 30.91 Kcal / 129.20 KJ Fehérje: 0.65 g, Zsír: 0.24 g, T.Zsírsv: 0.01 g Szénhidrát: 6.19 g, Cukor: 0.00 g, Só: 0.23 g 	Abonett GM, kukoricás, köleses, Liga margarin tejmentes , Miniméz Energia: 163.50 Kcal / 683.43 KJ Fehérje: 1.04 g, Zsír: 7.30 g, T.Zsírsv: 1.94 g Szénhidrát: 23.21 g, Cukor: 16.20 g, Só: 0.10 g	Kölespuding Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ Fehérje: 5.05 g, Zsír: 3.15 g, T.Zsírsv: 0.59 g Szénhidrát: 57.37 g, Cukor: 10.49 g, Só: 0.10 g	Virslis kukoricasaláta, Abonett GM, kukoricás, köleses Energia: 235.79 Kcal / 985.60 KJ Fehérje: 9.88 g, Zsír: 9.60 g, T.Zsírsv: 3.29 g Szénhidrát: 27.17 g, Cukor: 0.00 g, Só: 3.96 g	Kakaó rizsital, Liga margarin tejmentes , Abonett GM, kukoricás, köleses Energia: 251.25 Kcal / 1,050.23 KJ Fehérje: 1.67 g, Zsír: 10.34 g, T.Zsírsv: 2.51 g Szénhidrát: 38.02 g, Cukor: 8.24 g, Só: 0.33 g





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka			Zöldségleves GM, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM , Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM			Lebbencsleves GM, Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Magyaros karfiolleves GM, Harcspaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes kóles		
		Energia: 758.28 Kcal / 3,169.61 KJ			Energia: 490.77 Kcal / 2,051.42 KJ			Energia: 672.06 Kcal / 2,809.21 KJ			Energia: 441.64 Kcal / 1,846.06 KJ			Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ			Energia: 629.39 Kcal / 2,630.85 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
		27.80 g	17.45 g	1.96 g	30.79 g	23.50 g	4.55 g	46.83 g	21.72 g	2.48 g	25.39 g	22.99 g	5.07 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	32.15 g	22.09 g	2.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.55 g	0.00 g	5.83 g	72.57 g	2.00 g	4.92 g	72.69 g	0.00 g	3.82 g	84.96 g	1.50 g	1.54 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	76.70 g	0.00 g	3.54 g		





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00027) Gluténmentes s diab.80gCH	Ebéd	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka GM 80 CH, Csemege uborka			Zöldségleves GM, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 80 CH, Uborkasaláta CM			Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 80 CH			Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 80 CH		
		Energia: 543.24 Kcal / 2,270.74 KJ			Energia: 488.04 Kcal / 2,040.01 KJ			Energia: 726.09 Kcal / 3,035.06 KJ			Energia: 472.75 Kcal / 1,976.10 KJ			Energia: 821.87 Kcal / 3,435.42 KJ			Energia: 712.48 Kcal / 2,978.17 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
		23.32 g	13.62 g	1.56 g	30.80 g	24.77 g	5.69 g	48.34 g	23.92 g	2.73 g	28.41 g	30.72 g	8.39 g	27.59 g	43.12 g	14.22 g	35.79 g	28.41 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.72 g	0.00 g	3.71 g	86.04 g	3.00 g	4.66 g	80.00 g	0.00 g	5.32 g	80.31 g	1.50 g	2.31 g	79.07 g	0.00 g	5.38 g	80.25 g	0.00 g	3.79 g		





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00050) Tej-,toj-,citr-, méz-,apr.ma gv.gyüm	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ			Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ			Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ			Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ			Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ			Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 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
		32.61 g	16.56 g	1.79 g	34.60 g	37.77 g	6.15 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.14 g	0.00 g	5.72 g	54.30 g	0.00 g	4.94 g	105.33 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka			Zöldségleves GM, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér			Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Magyaros karfiolleves GM, Harcspaprikás GM, tejmentes, Köles köret		
		Energia: 767.63 Kcal / 3,208.69 KJ			Energia: 490.77 Kcal / 2,051.42 KJ			Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ			Energia: 709.54 Kcal / 2,965.88 KJ			Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ			Energia: 622.24 Kcal / 2,600.96 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
		28.28 g	17.50 g	1.97 g	30.79 g	23.50 g	4.55 g	41.04 g	16.63 g	1.89 g	22.98 g	48.93 g	9.16 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	30.13 g	21.69 g	2.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122.25 g	0.00 g	5.86 g	72.57 g	2.00 g	4.92 g	105.04 g	25.37 g	3.18 g	118.93 g	10.49 g	3.35 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	76.34 g	0.00 g	3.54 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető