

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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
<b>(0011) Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	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, 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.Zsírsvav 32.61 g 16.56 g 1.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34.60 g 37.77 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 40.86 g 15.86 g 1.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33.43 g 38.60 g 9.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28.37 g 41.28 g 11.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35.59 g 20.30 g 2.02 g
		Szénhidrát Cukor Só 95.14 g 0.00 g 5.72 g	Szénhidrát Cukor Só 54.30 g 0.00 g 4.94 g	Szénhidrát Cukor Só 105.29 g 25.37 g 3.05 g	Szénhidrát Cukor Só 136.24 g 7.99 g 5.73 g	Szénhidrát Cukor Só 106.72 g 0.00 g 5.44 g	Szénhidrát Cukor Só 80.62 g 0.00 g 3.45 g

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>(00012)</b> <b>Tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Karfiolleves, Harcspaprikás, Petrezselymes bulgur												
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ	Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ	Energia: 762.87 Kcal / 3,188.80 KJ	Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 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
		32.61 g	16.56 g	1.79 g	34.60 g	37.77 g	6.15 g	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 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		
95.14 g	0.00 g	5.72 g	54.30 g	0.00 g	4.94 g	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.76 g	0.00 g	3.59 g		



## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>(00013)</b> <b>Toj.-,mogy.,és</b> <b>s szójament.</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves par.mentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Karfioleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 KJ			Energia: 713.72 Kcal / 2,983.35 KJ			Energia: 762.87 Kcal / 3,188.80 KJ			Energia: 915.22 Kcal / 3,825.62 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	33.32 g	25.52 g	4.88 g	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.14 g	37.60 g	9.09 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	87.60 g	0.00 g	6.24 g	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.17 g	7.99 g	5.68 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.76 g	0.00 g	3.59 g		
																			

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																														
<b>(00014)</b> <b>Tojás- és</b> <b>banánmentes</b> <b>s</b>	<b>Ebéd</b>	<p>Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</p>	<p>Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma</p>	<p>Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur</p>																																																																																																																																														
		<p>Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ</p>	<p>Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ</p>	<p>Energia: 762.87 Kcal / 3,188.80 KJ</p>	<p>Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ</p>	<p>Energia: 910.50 Kcal / 3,805.89 KJ</p>	<p>Energia: 663.93 Kcal / 2,775.23 KJ</p>																																																																																																																																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td> <td>16.56 g</td> <td>1.79 g</td> <td>34.60 g</td> <td>37.77 g</td> <td>6.15 g</td> <td>41.27 g</td> <td>19.46 g</td> <td>3.56 g</td> <td>32.38 g</td> <td>37.65 g</td> <td>9.09 g</td> <td>28.61 g</td> <td>45.34 g</td> <td>14.39 g</td> <td>36.43 g</td> <td>23.60 g</td> <td>3.88 g</td> </tr> </table>	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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td> <td>16.56 g</td> <td>1.79 g</td> <td>34.60 g</td> <td>37.77 g</td> <td>6.15 g</td> <td>41.27 g</td> <td>19.46 g</td> <td>3.56 g</td> <td>32.38 g</td> <td>37.65 g</td> <td>9.09 g</td> <td>28.61 g</td> <td>45.34 g</td> <td>14.39 g</td> <td>36.43 g</td> <td>23.60 g</td> <td>3.88 g</td> </tr> </table>	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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td> <td>16.56 g</td> <td>1.79 g</td> <td>34.60 g</td> <td>37.77 g</td> <td>6.15 g</td> <td>41.27 g</td> <td>19.46 g</td> <td>3.56 g</td> <td>32.38 g</td> <td>37.65 g</td> <td>9.09 g</td> <td>28.61 g</td> <td>45.34 g</td> <td>14.39 g</td> <td>36.43 g</td> <td>23.60 g</td> <td>3.88 g</td> </tr> </table>	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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td> <td>16.56 g</td> <td>1.79 g</td> <td>34.60 g</td> <td>37.77 g</td> <td>6.15 g</td> <td>41.27 g</td> <td>19.46 g</td> <td>3.56 g</td> <td>32.38 g</td> <td>37.65 g</td> <td>9.09 g</td> <td>28.61 g</td> <td>45.34 g</td> <td>14.39 g</td> <td>36.43 g</td> <td>23.60 g</td> <td>3.88 g</td> </tr> </table>	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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g
		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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g																																																																																																																																		
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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g																																																																																																																																				
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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g																																																																																																																																				
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	41.27 g	19.46 g	3.56 g	32.38 g	37.65 g	9.09 g	28.61 g	45.34 g	14.39 g	36.43 g	23.60 g	3.88 g																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>95.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.72 g</td> <td>54.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.94 g</td> <td>104.05 g</td> <td>25.37 g</td> <td>3.19 g</td> <td>143.92 g</td> <td>7.99 g</td> <td>5.70 g</td> <td>94.49 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.63 g</td> <td>81.91 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.49 g</td> </tr> </table>	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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>95.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.72 g</td> <td>54.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.94 g</td> <td>104.05 g</td> <td>25.37 g</td> <td>3.19 g</td> <td>143.92 g</td> <td>7.99 g</td> <td>5.70 g</td> <td>94.49 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.63 g</td> <td>81.91 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.49 g</td> </tr> </table>	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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>95.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.72 g</td> <td>54.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.94 g</td> <td>104.05 g</td> <td>25.37 g</td> <td>3.19 g</td> <td>143.92 g</td> <td>7.99 g</td> <td>5.70 g</td> <td>94.49 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.63 g</td> <td>81.91 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.49 g</td> </tr> </table>	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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>95.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.72 g</td> <td>54.30 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.94 g</td> <td>104.05 g</td> <td>25.37 g</td> <td>3.19 g</td> <td>143.92 g</td> <td>7.99 g</td> <td>5.70 g</td> <td>94.49 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.63 g</td> <td>81.91 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.49 g</td> </tr> </table>	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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 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	104.05 g	25.37 g	3.19 g	143.92 g	7.99 g	5.70 g	94.49 g	0.00 g	5.63 g	81.91 g	0.00 g	3.49 g																																																																																																																																				

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>(00015) Tej- és cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal TM, 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: 678.19 Kcal / 2,834.83 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 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	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 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	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 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
<b>(00016) Tejmentes, fruktózszege ny</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur
		Energia: 666.33 Kcal / 2,785.26 KJ	Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ	Energia: 678.19 Kcal / 2,834.83 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32.74 g 16.60 g 1.79 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34.60 g 37.77 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 47.73 g 21.81 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31.23 g 23.46 g 5.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.65 g 40.56 g 11.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35.59 g 20.30 g 2.02 g
		Szénhidrát Cukor Só 95.77 g 0.00 g 5.72 g	Szénhidrát Cukor Só 54.30 g 0.00 g 4.94 g	Szénhidrát Cukor Só 73.12 g 0.00 g 3.82 g	Szénhidrát Cukor Só 85.39 g 0.00 g 3.79 g	Szénhidrát Cukor Só 94.12 g 0.00 g 5.42 g	Szénhidrát Cukor Só 80.62 g 0.00 g 3.45 g



## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta	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: 683.06 Kcal / 2,855.19 KJ	Energia: 842.76 Kcal / 3,522.74 KJ	Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 KJ	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ	Energia: 945.62 Kcal / 3,952.69 KJ	Energia: 664.76 Kcal / 2,778.70 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 31.07 g    16.42 g    1.79 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 33.59 g    39.49 g    6.47 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 40.86 g    15.86 g    1.81 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 33.43 g    38.60 g    9.34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 29.16 g    40.38 g    11.79 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 37.04 g    20.94 g    2.10 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 101.19 g    0.00 g    5.77 g	Szénhidrát    Cukor    Só 87.94 g    0.00 g    6.24 g	Szénhidrát    Cukor    Só 105.29 g    25.37 g    3.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 136.24 g    7.99 g    5.73 g	Szénhidrát    Cukor    Só 114.42 g    0.00 g    5.34 g	Szénhidrát    Cukor    Só 88.25 g    0.00 g    3.56 g







## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																
<b>(00018)</b> <b>Tej-,tojás-,hü</b> <b>velyesmente</b> <b>s</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiórlésű kenyér	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur																																																																																																																																																
		Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 KJ	Energia: 842.76 Kcal / 3,522.74 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																																																																																																																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td> <td>31.83 g</td><td>37.55 g</td><td>9.06 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	31.83 g	37.55 g	9.06 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td> <td>31.83 g</td><td>37.55 g</td><td>9.06 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	31.83 g	37.55 g	9.06 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td> <td>31.83 g</td><td>37.55 g</td><td>9.06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	31.83 g	37.55 g	9.06 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																				
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	31.83 g	37.55 g	9.06 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	31.83 g	37.55 g	9.06 g	28.37 g	41.28 g	11.89 g																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																												
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	31.83 g	37.55 g	9.06 g																																																																																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																															
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g																																																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																															
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g																																																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																															
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g																																																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>105.33 g</td><td>25.37 g</td><td>3.19 g</td> <td>136.57 g</td><td>7.99 g</td><td>5.19 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	105.33 g	25.37 g	3.19 g	136.57 g	7.99 g	5.19 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>105.33 g</td><td>25.37 g</td><td>3.19 g</td> <td>136.57 g</td><td>7.99 g</td><td>5.19 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> </tr> </table>	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	105.33 g	25.37 g	3.19 g	136.57 g	7.99 g	5.19 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>105.33 g</td><td>25.37 g</td><td>3.19 g</td> <td>136.57 g</td><td>7.99 g</td><td>5.19 g</td> </tr> </table>	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	105.33 g	25.37 g	3.19 g	136.57 g	7.99 g	5.19 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>105.33 g</td><td>25.37 g</td><td>3.19 g</td> </tr> </table>	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	105.33 g	25.37 g	3.19 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>105.33 g</td><td>25.37 g</td><td>3.19 g</td> </tr> </table>	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	105.33 g	25.37 g	3.19 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	105.33 g	25.37 g	3.19 g	136.57 g	7.99 g	5.19 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g																																																																																																																																						
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	105.33 g	25.37 g	3.19 g	136.57 g	7.99 g	5.19 g	106.72 g	0.00 g	5.44 g																																																																																																																																									
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	105.33 g	25.37 g	3.19 g	136.57 g	7.99 g	5.19 g																																																																																																																																												
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	105.33 g	25.37 g	3.19 g																																																																																																																																															
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	105.33 g	25.37 g	3.19 g																																																																																																																																															


















## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00019) Tej- és halmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mézes-mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Karfiolleves, Zöldséges csirkeragu tejmentes, Petrezselymes bulgur
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ	Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ	Energia: 721.40 Kcal / 3,015.45 KJ	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 KJ	Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ	Energia: 666.95 Kcal / 2,787.85 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
		32.61 g 16.56 g 1.79 g	34.60 g 37.77 g 6.15 g	40.30 g 15.85 g 1.81 g	33.43 g 38.60 g 9.34 g	28.37 g 41.28 g 11.89 g	42.08 g 16.28 g 1.88 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	102.69 g 28.08 g 4.06 g	136.24 g 7.99 g 5.73 g	106.72 g 0.00 g 5.44 g	92.78 g 0.00 g 3.53 g		












## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
<b>(00020)</b> <b>Gluténmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csem.uborkával GM, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldségleves 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	Karfiolleves 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																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.41 g</td><td>17.58 g</td><td>1.97 g</td><td>31.90 g</td><td>40.28 g</td><td>7.72 g</td><td>41.27 g</td><td>21.65 g</td><td>5.14 g</td><td>22.86 g</td><td>35.06 g</td><td>8.45 g</td><td>28.61 g</td><td>45.34 g</td><td>14.39 g</td><td>33.62 g</td><td>26.58 g</td><td>4.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.41 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.41 g</td><td>17.58 g</td><td>1.97 g</td><td>31.90 g</td><td>40.28 g</td><td>7.72 g</td><td>41.27 g</td><td>21.65 g</td><td>5.14 g</td><td>22.86 g</td><td>35.06 g</td><td>8.45 g</td><td>28.61 g</td><td>45.34 g</td><td>14.39 g</td><td>33.62 g</td><td>26.58 g</td><td>4.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.41 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.41 g</td><td>17.58 g</td><td>1.97 g</td><td>31.90 g</td><td>40.28 g</td><td>7.72 g</td><td>41.27 g</td><td>21.65 g</td><td>5.14 g</td><td>22.86 g</td><td>35.06 g</td><td>8.45 g</td><td>28.61 g</td><td>45.34 g</td><td>14.39 g</td><td>33.62 g</td><td>26.58 g</td><td>4.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.41 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.41 g</td><td>17.58 g</td><td>1.97 g</td><td>31.90 g</td><td>40.28 g</td><td>7.72 g</td><td>41.27 g</td><td>21.65 g</td><td>5.14 g</td><td>22.86 g</td><td>35.06 g</td><td>8.45 g</td><td>28.61 g</td><td>45.34 g</td><td>14.39 g</td><td>33.62 g</td><td>26.58 g</td><td>4.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.41 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.41 g</td><td>17.58 g</td><td>1.97 g</td><td>31.90 g</td><td>40.28 g</td><td>7.72 g</td><td>41.27 g</td><td>21.65 g</td><td>5.14 g</td><td>22.86 g</td><td>35.06 g</td><td>8.45 g</td><td>28.61 g</td><td>45.34 g</td><td>14.39 g</td><td>33.62 g</td><td>26.58 g</td><td>4.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.41 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
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																							
		28.41 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																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
28.41 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
28.41 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
28.41 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
28.41 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																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>123.05 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.36 g</td><td>2.00 g</td><td>2.38 g</td><td>104.02 g</td><td>25.37 g</td><td>3.06 g</td><td>132.20 g</td><td>10.49 g</td><td>3.14 g</td><td>94.49 g</td><td>0.00 g</td><td>5.63 g</td><td>68.13 g</td><td>0.00 g</td><td>3.57 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>123.05 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.36 g</td><td>2.00 g</td><td>2.38 g</td><td>104.02 g</td><td>25.37 g</td><td>3.06 g</td><td>132.20 g</td><td>10.49 g</td><td>3.14 g</td><td>94.49 g</td><td>0.00 g</td><td>5.63 g</td><td>68.13 g</td><td>0.00 g</td><td>3.57 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>123.05 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.36 g</td><td>2.00 g</td><td>2.38 g</td><td>104.02 g</td><td>25.37 g</td><td>3.06 g</td><td>132.20 g</td><td>10.49 g</td><td>3.14 g</td><td>94.49 g</td><td>0.00 g</td><td>5.63 g</td><td>68.13 g</td><td>0.00 g</td><td>3.57 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>123.05 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.36 g</td><td>2.00 g</td><td>2.38 g</td><td>104.02 g</td><td>25.37 g</td><td>3.06 g</td><td>132.20 g</td><td>10.49 g</td><td>3.14 g</td><td>94.49 g</td><td>0.00 g</td><td>5.63 g</td><td>68.13 g</td><td>0.00 g</td><td>3.57 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>123.05 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.36 g</td><td>2.00 g</td><td>2.38 g</td><td>104.02 g</td><td>25.37 g</td><td>3.06 g</td><td>132.20 g</td><td>10.49 g</td><td>3.14 g</td><td>94.49 g</td><td>0.00 g</td><td>5.63 g</td><td>68.13 g</td><td>0.00 g</td><td>3.57 g</td> </tr> </table>	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		
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
			 			  			 			 			  																																																																																																																																																																											









## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>(00021)</b> <b>Glut,tej,toj,sz</b> <b>ez,mogy,méz</b> <b>mentes</b>	<b>Ebéd</b>	<p style="text-align: center;">Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka</p>	<p style="text-align: center;">Zöldségleves GM, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM, tejjmentes, Gluténmentes kenyér</p>	<p style="text-align: center;">Fahéjas szilvaleves GM, tejjmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</p>	<p style="text-align: center;">Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér</p>	<p style="text-align: center;">Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma</p>	<p style="text-align: center;">Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejjmentes, Petrezselymes köles</p>												
		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: 724.13 Kcal / 3,026.86 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			
		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	21.94 g	47.97 g	8.91 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
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	125.75 g	10.49 g	3.32 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																																																																																																																																																																																			
<b>(0022) Glutén- és tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	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, 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																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.28 g</td><td>17.50 g</td><td>1.97 g</td><td>30.79 g</td><td>23.50 g</td><td>4.55 g</td><td>41.04 g</td><td>16.63 g</td><td>1.89 g</td><td>22.98 g</td><td>48.93 g</td><td>9.16 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>32.15 g</td><td>22.09 g</td><td>2.58 g</td> </tr> </table>	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	32.15 g	22.09 g	2.58 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.28 g</td><td>17.50 g</td><td>1.97 g</td><td>30.79 g</td><td>23.50 g</td><td>4.55 g</td><td>41.04 g</td><td>16.63 g</td><td>1.89 g</td><td>22.98 g</td><td>48.93 g</td><td>9.16 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>32.15 g</td><td>22.09 g</td><td>2.58 g</td> </tr> </table>	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	32.15 g	22.09 g	2.58 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.28 g</td><td>17.50 g</td><td>1.97 g</td><td>30.79 g</td><td>23.50 g</td><td>4.55 g</td><td>41.04 g</td><td>16.63 g</td><td>1.89 g</td><td>22.98 g</td><td>48.93 g</td><td>9.16 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>32.15 g</td><td>22.09 g</td><td>2.58 g</td> </tr> </table>	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	32.15 g	22.09 g	2.58 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.28 g</td><td>17.50 g</td><td>1.97 g</td><td>30.79 g</td><td>23.50 g</td><td>4.55 g</td><td>41.04 g</td><td>16.63 g</td><td>1.89 g</td><td>22.98 g</td><td>48.93 g</td><td>9.16 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>32.15 g</td><td>22.09 g</td><td>2.58 g</td> </tr> </table>	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	32.15 g	22.09 g	2.58 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.28 g</td><td>17.50 g</td><td>1.97 g</td><td>30.79 g</td><td>23.50 g</td><td>4.55 g</td><td>41.04 g</td><td>16.63 g</td><td>1.89 g</td><td>22.98 g</td><td>48.93 g</td><td>9.16 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>32.15 g</td><td>22.09 g</td><td>2.58 g</td> </tr> </table>	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	32.15 g	22.09 g	2.58 g
		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	32.15 g	22.09 g	2.58 g																																																																																																																																																																									
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	32.15 g	22.09 g	2.58 g																																																																																																																																																																									
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	32.15 g	22.09 g	2.58 g																																																																																																																																																																									
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	32.15 g	22.09 g	2.58 g																																																																																																																																																																									
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	32.15 g	22.09 g	2.58 g																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>122.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.57 g</td><td>2.00 g</td><td>4.92 g</td><td>105.04 g</td><td>25.37 g</td><td>3.18 g</td><td>118.93 g</td><td>10.49 g</td><td>3.35 g</td><td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td><td>76.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> </tr> </table>	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	76.70 g	0.00 g	3.54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>122.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.57 g</td><td>2.00 g</td><td>4.92 g</td><td>105.04 g</td><td>25.37 g</td><td>3.18 g</td><td>118.93 g</td><td>10.49 g</td><td>3.35 g</td><td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td><td>76.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> </tr> </table>	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	76.70 g	0.00 g	3.54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>122.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.57 g</td><td>2.00 g</td><td>4.92 g</td><td>105.04 g</td><td>25.37 g</td><td>3.18 g</td><td>118.93 g</td><td>10.49 g</td><td>3.35 g</td><td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td><td>76.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> </tr> </table>	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	76.70 g	0.00 g	3.54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>122.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td><td>72.57 g</td><td>2.00 g</td><td>4.92 g</td><td>105.04 g</td><td>25.37 g</td><td>3.18 g</td><td>118.93 g</td><td>10.49 g</td><td>3.35 g</td><td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td><td>76.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> </tr> </table>	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	76.70 g	0.00 g	3.54 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	76.70 g	0.00 g	3.54 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	76.70 g	0.00 g	3.54 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	76.70 g	0.00 g	3.54 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	76.70 g	0.00 g	3.54 g																																																																																																																																																																									
						 			  						 																																																																																																																																																																											

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00023)</b> <b>Glutén-, tej-,  cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	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, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes köles
		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.Zsírsv 27.80 g 17.45 g 1.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.79 g 23.50 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46.83 g 21.72 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.39 g 22.99 g 5.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.37 g 41.28 g 11.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.15 g 22.09 g 2.58 g
		Szénhidrát Cukor Só 120.55 g 0.00 g 5.83 g	Szénhidrát Cukor Só 72.57 g 2.00 g 4.92 g	Szénhidrát Cukor Só 72.69 g 0.00 g 3.82 g	Szénhidrát Cukor Só 84.96 g 1.50 g 1.54 g	Szénhidrát Cukor Só 106.72 g 0.00 g 5.44 g	Szénhidrát Cukor Só 76.70 g 0.00 g 3.54 g
				  		 	

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>(00024)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>s diab.35gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka GM 35 CH, Csemege uborka			Zöldségleves GM, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM 35 CH			Gombaleves GM, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM			Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 35 CH			Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 35 CH			Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 35 CH		
		Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ			Energia: 488.04 Kcal / 2,040.01 KJ			Energia: 452.23 Kcal / 1,890.32 KJ			Energia: 312.74 Kcal / 1,307.25 KJ			Energia: 613.63 Kcal / 2,564.97 KJ			Energia: 451.67 Kcal / 1,887.98 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
		19.80 g	8.83 g	1.04 g	29.60 g	24.47 g	5.66 g	40.82 g	16.40 g	1.90 g	16.61 g	19.87 g	5.44 g	23.24 g	40.73 g	13.94 g	27.98 g	21.83 g	3.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.70 g	0.00 g	3.35 g	37.02 g	0.00 g	4.62 g	35.64 g	0.00 g	4.07 g	36.53 g	0.00 g	2.14 g	37.00 g	0.00 g	4.84 g	36.61 g	0.00 g	2.99 g		
			 			  						 			  				

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<b>(00025)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>s diab.50gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka GM 50 CH, Csemege uborka	Zöldségleves GM, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM 50 CH, Gluténmentes kenyér	Gombaleves GM , Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 50 CH, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 50 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 50 CH																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 KJ	Energia: 435.95 Kcal / 1,822.27 KJ	Energia: 548.08 Kcal / 2,290.97 KJ	Energia: 240.01 Kcal / 1,003.24 KJ	Energia: 683.04 Kcal / 2,855.11 KJ	Energia: 538.61 Kcal / 2,251.39 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> </tr> <tr> <td>20.98 g</td><td>10.43 g</td><td>1.22 g</td><td></td> <td>28.58 g</td><td>22.25 g</td><td>5.06 g</td><td></td> <td>43.45 g</td><td>19.03 g</td><td>2.19 g</td><td></td> <td>12.12 g</td><td>15.15 g</td><td>4.13 g</td><td></td> <td>24.69 g</td><td>41.53 g</td><td>14.03 g</td><td></td> <td>30.59 g</td><td>24.02 g</td><td>4.00 g</td><td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> </tr> <tr> <td>20.98 g</td><td>10.43 g</td><td>1.22 g</td><td></td> <td>28.58 g</td><td>22.25 g</td><td>5.06 g</td><td></td> <td>43.45 g</td><td>19.03 g</td><td>2.19 g</td><td></td> <td>12.12 g</td><td>15.15 g</td><td>4.13 g</td><td></td> <td>24.69 g</td><td>41.53 g</td><td>14.03 g</td><td></td> <td>30.59 g</td><td>24.02 g</td><td>4.00 g</td><td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> </tr> <tr> <td>20.98 g</td><td>10.43 g</td><td>1.22 g</td><td></td> <td>28.58 g</td><td>22.25 g</td><td>5.06 g</td><td></td> <td>43.45 g</td><td>19.03 g</td><td>2.19 g</td><td></td> <td>12.12 g</td><td>15.15 g</td><td>4.13 g</td><td></td> <td>24.69 g</td><td>41.53 g</td><td>14.03 g</td><td></td> <td>30.59 g</td><td>24.02 g</td><td>4.00 g</td><td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> </tr> <tr> <td>20.98 g</td><td>10.43 g</td><td>1.22 g</td><td></td> <td>28.58 g</td><td>22.25 g</td><td>5.06 g</td><td></td> <td>43.45 g</td><td>19.03 g</td><td>2.19 g</td><td></td> <td>12.12 g</td><td>15.15 g</td><td>4.13 g</td><td></td> <td>24.69 g</td><td>41.53 g</td><td>14.03 g</td><td></td> <td>30.59 g</td><td>24.02 g</td><td>4.00 g</td><td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> </tr> <tr> <td>20.98 g</td><td>10.43 g</td><td>1.22 g</td><td></td> <td>28.58 g</td><td>22.25 g</td><td>5.06 g</td><td></td> <td>43.45 g</td><td>19.03 g</td><td>2.19 g</td><td></td> <td>12.12 g</td><td>15.15 g</td><td>4.13 g</td><td></td> <td>24.69 g</td><td>41.53 g</td><td>14.03 g</td><td></td> <td>30.59 g</td><td>24.02 g</td><td>4.00 g</td><td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td> </tr> <tr> <td>20.98 g</td><td>10.43 g</td><td>1.22 g</td><td></td> <td>28.58 g</td><td>22.25 g</td><td>5.06 g</td><td></td> <td>43.45 g</td><td>19.03 g</td><td>2.19 g</td><td></td> <td>12.12 g</td><td>15.15 g</td><td>4.13 g</td><td></td> <td>24.69 g</td><td>41.53 g</td><td>14.03 g</td><td></td> <td>30.59 g</td><td>24.02 g</td><td>4.00 g</td><td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																																																																																																																																																																																																														
		20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																																																																																																																																																																																																																
20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																																																																																																																																																																																																																
20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																																																																																																																																																																																																																
20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																																																																																																																																																																																																																
20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																																																																																																																																																																																																																
20.98 g	10.43 g	1.22 g		28.58 g	22.25 g	5.06 g		43.45 g	19.03 g	2.19 g		12.12 g	15.15 g	4.13 g		24.69 g	41.53 g	14.03 g		30.59 g	24.02 g	4.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>48.71 g</td><td>0.00 g</td><td>3.47 g</td> <td>55.61 g</td><td>1.50 g</td><td>4.19 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>4.50 g</td> <td>52.29 g</td><td>1.50 g</td><td>2.10 g</td> <td>51.02 g</td><td>0.00 g</td><td>5.02 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>48.71 g</td><td>0.00 g</td><td>3.47 g</td> <td>55.61 g</td><td>1.50 g</td><td>4.19 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>4.50 g</td> <td>52.29 g</td><td>1.50 g</td><td>2.10 g</td> <td>51.02 g</td><td>0.00 g</td><td>5.02 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>48.71 g</td><td>0.00 g</td><td>3.47 g</td> <td>55.61 g</td><td>1.50 g</td><td>4.19 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>4.50 g</td> <td>52.29 g</td><td>1.50 g</td><td>2.10 g</td> <td>51.02 g</td><td>0.00 g</td><td>5.02 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>48.71 g</td><td>0.00 g</td><td>3.47 g</td> <td>55.61 g</td><td>1.50 g</td><td>4.19 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>4.50 g</td> <td>52.29 g</td><td>1.50 g</td><td>2.10 g</td> <td>51.02 g</td><td>0.00 g</td><td>5.02 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> <td>51.16 g</td><td>0.00 g</td><td>3.26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																
48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																
48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																
48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																
48.71 g	0.00 g	3.47 g	55.61 g	1.50 g	4.19 g	51.16 g	0.00 g	4.50 g	52.29 g	1.50 g	2.10 g	51.02 g	0.00 g	5.02 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g	51.16 g	0.00 g	3.26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00026)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>s diab.55gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka GM 55 CH, Csemege uborka	Zöldségleves GM, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék GM 55 CH, Gluténmentes kenyér	Gombaleves GM , Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 55 CH, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék GM 55 CH, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, Borsos tokány, Párolt rizs 55 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, Petrezselymes köles 45 CH
		Energia: 402.41 Kcal / 1,682.07 KJ	Energia: 557.50 Kcal / 2,330.35 KJ	Energia: 575.47 Kcal / 2,405.46 KJ	Energia: 269.10 Kcal / 1,124.84 KJ	Energia: 665.69 Kcal / 2,782.58 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 21.37 g    10.96 g    1.27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 33.32 g    28.51 g    6.60 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 44.20 g    19.78 g    2.27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 14.16 g    17.10 g    4.66 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 24.33 g    41.33 g    14.01 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 29.72 g    23.29 g    3.88 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 54.04 g    0.00 g    3.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 59.28 g    0.89 g    5.56 g	Szénhidrát    Cukor    Só 55.60 g    0.00 g    4.63 g	Szénhidrát    Cukor    Só 55.79 g    1.50 g    2.12 g	Szénhidrát    Cukor    Só 47.52 g    0.00 g    4.97 g	Szénhidrát    Cukor    Só 46.31 g    0.00 g    3.17 g










## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.



















		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>(00027)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>s diab.80gCH</b>	<b>Ebéd</b>	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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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		
<b>(0029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka			Zöldségleves GM, Sertéspörkölt paradicsommentes, Zöldbabfőzelék GM, tejrmentes, Gluténmentes kenyér			Fahéjas szilvaleves GM, tejrmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lucskos káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér, Lebbencsleves GM, par.mentes			Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány paradicsommentes, Párolt rizs, Alma			Karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejrmentes, Petrezselymes köles		
		Energia: 767.63 Kcal / 3,208.69 KJ			Energia: 458.58 Kcal / 1,916.86 KJ			Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ			Energia: 439.61 Kcal / 1,837.57 KJ			Energia: 909.72 Kcal / 3,802.63 KJ			Energia: 601.63 Kcal / 2,514.81 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	28.27 g	21.68 g	4.15 g	41.04 g	16.63 g	1.89 g	25.47 g	23.02 g	5.07 g	27.92 g	41.19 g	11.89 g	32.78 g	23.28 g	2.56 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	71.19 g	2.00 g	4.87 g	105.04 g	25.37 g	3.18 g	92.80 g	2.00 g	3.22 g	104.92 g	0.00 g	5.31 g	66.84 g	0.00 g	3.53 g		
								 									 		






### Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>(00030) Diabetikus- 70 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka 70 CH, Csemege uborka	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék 70 CH, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 70 CH, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 70 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 70 CH												
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 649.96 Kcal / 2,716.83 KJ	Energia: 677.45 Kcal / 2,831.74 KJ	Energia: 533.03 Kcal / 2,228.07 KJ	Energia: 775.91 Kcal / 3,243.30 KJ	Energia: 634.50 Kcal / 2,652.21 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
		27.39 g	13.95 g	1.55 g	36.08 g	23.25 g	5.19 g	47.73 g	22.50 g	2.56 g	29.74 g	27.15 g	7.27 g	26.59 g	42.23 g	13.92 g	35.90 g	24.80 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.72 g	0.00 g	3.71 g	73.73 g	0.00 g	5.26 g	71.56 g	0.00 g	5.07 g	71.22 g	0.00 g	3.05 g	70.72 g	0.00 g	5.07 g	72.66 g	0.00 g	3.59 g		
		 	  	   	  	 	   												

### Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
<b>(00031)</b> <b>Diabetikus-</b> <b>60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka 60 CH, Csemege uborka	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék 60 CH, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves burgonyamentes, Lucskos káposztafőzelék 60 CH, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 60 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 60 CH																																																																																																																																																																																			
		Energia: 447.81 Kcal / 1,871.85 Kj	Energia: 621.91 Kcal / 2,599.58 Kj	Energia: 608.98 Kcal / 2,545.54 Kj	Energia: 441.98 Kcal / 1,847.48 Kj	Energia: 723.85 Kcal / 3,025.69 Kj	Energia: 577.59 Kcal / 2,414.33 Kj																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>25.56 g</td><td>12.50 g</td><td>1.40 g</td> <td>34.74 g</td><td>25.56 g</td><td>5.89 g</td> <td>45.85 g</td><td>20.62 g</td><td>2.36 g</td> <td>23.29 g</td><td>21.23 g</td><td>5.68 g</td> <td>25.50 g</td><td>41.63 g</td><td>13.85 g</td> <td>33.78 g</td><td>23.70 g</td><td>3.75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>25.56 g</td><td>12.50 g</td><td>1.40 g</td> <td>34.74 g</td><td>25.56 g</td><td>5.89 g</td> <td>45.85 g</td><td>20.62 g</td><td>2.36 g</td> <td>23.29 g</td><td>21.23 g</td><td>5.68 g</td> <td>25.50 g</td><td>41.63 g</td><td>13.85 g</td> <td>33.78 g</td><td>23.70 g</td><td>3.75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>25.56 g</td><td>12.50 g</td><td>1.40 g</td> <td>34.74 g</td><td>25.56 g</td><td>5.89 g</td> <td>45.85 g</td><td>20.62 g</td><td>2.36 g</td> <td>23.29 g</td><td>21.23 g</td><td>5.68 g</td> <td>25.50 g</td><td>41.63 g</td><td>13.85 g</td> <td>33.78 g</td><td>23.70 g</td><td>3.75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>25.56 g</td><td>12.50 g</td><td>1.40 g</td> <td>34.74 g</td><td>25.56 g</td><td>5.89 g</td> <td>45.85 g</td><td>20.62 g</td><td>2.36 g</td> <td>23.29 g</td><td>21.23 g</td><td>5.68 g</td> <td>25.50 g</td><td>41.63 g</td><td>13.85 g</td> <td>33.78 g</td><td>23.70 g</td><td>3.75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>25.56 g</td><td>12.50 g</td><td>1.40 g</td> <td>34.74 g</td><td>25.56 g</td><td>5.89 g</td> <td>45.85 g</td><td>20.62 g</td><td>2.36 g</td> <td>23.29 g</td><td>21.23 g</td><td>5.68 g</td> <td>25.50 g</td><td>41.63 g</td><td>13.85 g</td> <td>33.78 g</td><td>23.70 g</td><td>3.75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																							
		25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
25.56 g	12.50 g	1.40 g	34.74 g	25.56 g	5.89 g	45.85 g	20.62 g	2.36 g	23.29 g	21.23 g	5.68 g	25.50 g	41.63 g	13.85 g	33.78 g	23.70 g	3.75 g																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>58.05 g</td><td>0.00 g</td><td>3.60 g</td> <td>62.80 g</td><td>0.00 g</td><td>5.40 g</td> <td>60.47 g</td><td>0.00 g</td><td>4.75 g</td> <td>60.33 g</td><td>0.00 g</td><td>2.97 g</td> <td>60.20 g</td><td>0.00 g</td><td>4.93 g</td> <td>61.97 g</td><td>0.00 g</td><td>3.41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>58.05 g</td><td>0.00 g</td><td>3.60 g</td> <td>62.80 g</td><td>0.00 g</td><td>5.40 g</td> <td>60.47 g</td><td>0.00 g</td><td>4.75 g</td> <td>60.33 g</td><td>0.00 g</td><td>2.97 g</td> <td>60.20 g</td><td>0.00 g</td><td>4.93 g</td> <td>61.97 g</td><td>0.00 g</td><td>3.41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>58.05 g</td><td>0.00 g</td><td>3.60 g</td> <td>62.80 g</td><td>0.00 g</td><td>5.40 g</td> <td>60.47 g</td><td>0.00 g</td><td>4.75 g</td> <td>60.33 g</td><td>0.00 g</td><td>2.97 g</td> <td>60.20 g</td><td>0.00 g</td><td>4.93 g</td> <td>61.97 g</td><td>0.00 g</td><td>3.41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>58.05 g</td><td>0.00 g</td><td>3.60 g</td> <td>62.80 g</td><td>0.00 g</td><td>5.40 g</td> <td>60.47 g</td><td>0.00 g</td><td>4.75 g</td> <td>60.33 g</td><td>0.00 g</td><td>2.97 g</td> <td>60.20 g</td><td>0.00 g</td><td>4.93 g</td> <td>61.97 g</td><td>0.00 g</td><td>3.41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>58.05 g</td><td>0.00 g</td><td>3.60 g</td> <td>62.80 g</td><td>0.00 g</td><td>5.40 g</td> <td>60.47 g</td><td>0.00 g</td><td>4.75 g</td> <td>60.33 g</td><td>0.00 g</td><td>2.97 g</td> <td>60.20 g</td><td>0.00 g</td><td>4.93 g</td> <td>61.97 g</td><td>0.00 g</td><td>3.41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
58.05 g	0.00 g	3.60 g	62.80 g	0.00 g	5.40 g	60.47 g	0.00 g	4.75 g	60.33 g	0.00 g	2.97 g	60.20 g	0.00 g	4.93 g	61.97 g	0.00 g	3.41 g																																																																																																																																																																									
																																																																																																																																																																																										


## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
<b>(00032)</b> <b>Diabetikus-</b> <b>50 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves 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 GM, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 50 CH																																																																																																																																																																																			
		Energia: 402.69 Kcal / 1,683.24 KJ	Energia: 545.76 Kcal / 2,281.28 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: 520.68 Kcal / 2,176.44 KJ																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.34 g</td><td>11.54 g</td><td>1.30 g</td> <td>32.03 g</td><td>22.36 g</td><td>5.06 g</td> <td>43.97 g</td><td>18.74 g</td><td>2.15 g</td> <td>19.06 g</td><td>17.49 g</td><td>4.65 g</td> <td>24.41 g</td><td>41.04 g</td><td>13.78 g</td> <td>31.65 g</td><td>22.60 g</td><td>3.62 g</td> </tr> </table>	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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.34 g</td><td>11.54 g</td><td>1.30 g</td> <td>32.03 g</td><td>22.36 g</td><td>5.06 g</td> <td>43.97 g</td><td>18.74 g</td><td>2.15 g</td> <td>19.06 g</td><td>17.49 g</td><td>4.65 g</td> <td>24.41 g</td><td>41.04 g</td><td>13.78 g</td> <td>31.65 g</td><td>22.60 g</td><td>3.62 g</td> </tr> </table>	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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.34 g</td><td>11.54 g</td><td>1.30 g</td> <td>32.03 g</td><td>22.36 g</td><td>5.06 g</td> <td>43.97 g</td><td>18.74 g</td><td>2.15 g</td> <td>19.06 g</td><td>17.49 g</td><td>4.65 g</td> <td>24.41 g</td><td>41.04 g</td><td>13.78 g</td> <td>31.65 g</td><td>22.60 g</td><td>3.62 g</td> </tr> </table>	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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.34 g</td><td>11.54 g</td><td>1.30 g</td> <td>32.03 g</td><td>22.36 g</td><td>5.06 g</td> <td>43.97 g</td><td>18.74 g</td><td>2.15 g</td> <td>19.06 g</td><td>17.49 g</td><td>4.65 g</td> <td>24.41 g</td><td>41.04 g</td><td>13.78 g</td> <td>31.65 g</td><td>22.60 g</td><td>3.62 g</td> </tr> </table>	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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24.34 g</td><td>11.54 g</td><td>1.30 g</td> <td>32.03 g</td><td>22.36 g</td><td>5.06 g</td> <td>43.97 g</td><td>18.74 g</td><td>2.15 g</td> <td>19.06 g</td><td>17.49 g</td><td>4.65 g</td> <td>24.41 g</td><td>41.04 g</td><td>13.78 g</td> <td>31.65 g</td><td>22.60 g</td><td>3.62 g</td> </tr> </table>	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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g
		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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g																																																																																																																																																																							
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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g																																																																																																																																																																									
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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g																																																																																																																																																																									
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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g																																																																																																																																																																									
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	32.03 g	22.36 g	5.06 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	31.65 g	22.60 g	3.62 g																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> <td>53.85 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>49.38 g</td><td>0.00 g</td><td>4.44 g</td> <td>52.07 g</td><td>0.00 g</td><td>2.50 g</td> <td>49.68 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>51.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.23 g</td> </tr> </table>	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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> <td>53.85 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>49.38 g</td><td>0.00 g</td><td>4.44 g</td> <td>52.07 g</td><td>0.00 g</td><td>2.50 g</td> <td>49.68 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>51.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.23 g</td> </tr> </table>	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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> <td>53.85 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>49.38 g</td><td>0.00 g</td><td>4.44 g</td> <td>52.07 g</td><td>0.00 g</td><td>2.50 g</td> <td>49.68 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>51.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.23 g</td> </tr> </table>	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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> <td>53.85 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>49.38 g</td><td>0.00 g</td><td>4.44 g</td> <td>52.07 g</td><td>0.00 g</td><td>2.50 g</td> <td>49.68 g</td><td>0.00 g</td><td>4.80 g</td> <td>51.27 g</td><td>0.00 g</td><td>3.23 g</td> </tr> </table>	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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 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	53.85 g	0.00 g	4.80 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	51.27 g	0.00 g	3.23 g																																																																																																																																																																									
																																																																																																																																																																																										

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00033) Diabetikus- 45 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka 45 CH, Csemege uborka	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék 45 CH, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 45 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 45 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 45 CH
		Energia: 357.57 Kcal / 1,494.64 KJ	Energia: 479.14 Kcal / 2,002.81 KJ	Energia: 512.10 Kcal / 2,140.58 KJ	Energia: 321.21 Kcal / 1,342.66 KJ	Energia: 654.44 Kcal / 2,735.56 KJ	Energia: 492.23 Kcal / 2,057.52 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
		23.12 g 10.57 g 1.20 g	29.66 g 19.57 g 4.33 g	43.18 g 17.64 g 2.02 g	14.86 g 13.59 g 3.59 g	24.05 g 40.84 g 13.76 g	30.59 g 22.05 g 3.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.48 g 0.00 g 3.47 g	46.02 g 0.00 g 4.27 g	45.42 g 0.00 g 3.75 g	45.24 g 0.00 g 2.45 g	46.18 g 0.00 g 4.75 g	45.93 g 0.00 g 3.14 g		

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																									
<b>(00034)</b> <b>Diabetikus-</b> <b>40 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka 40 CH, Csemege uborka	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék 40 CH, Sertéspörkölt	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves burg.mentes, Lucskos káposztafőzelék 40 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 40 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 40 CH																																																																																																									
		Energia: 335.01 Kcal / 1,400.34 KJ	Energia: 508.20 Kcal / 2,124.28 KJ	Energia: 485.74 Kcal / 2,030.39 KJ	Energia: 342.67 Kcal / 1,432.36 KJ	Energia: 637.08 Kcal / 2,662.99 KJ	Energia: 463.77 Kcal / 1,938.56 KJ																																																																																																									
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>22.51 g</td><td>10.08 g</td><td>1.15 g</td> <td>30.36 g</td><td>24.27 g</td><td>5.65 g</td> <td>42.47 g</td><td>17.24 g</td><td>1.98 g</td> <td>19.57 g</td><td>20.90 g</td><td>5.68 g</td> <td>23.69 g</td><td>40.64 g</td><td>13.73 g</td> <td>29.53 g</td><td>21.49 g</td><td>3.49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22.51 g	10.08 g	1.15 g	30.36 g	24.27 g	5.65 g	42.47 g	17.24 g	1.98 g	19.57 g	20.90 g	5.68 g	23.69 g	40.64 g	13.73 g	29.53 g	21.49 g	3.49 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38.59 g</td><td>0.00 g</td><td>3.43 g</td> <td>41.81 g</td><td>0.00 g</td><td>4.86 g</td> <td>40.50 g</td><td>0.00 g</td><td>4.19 g</td> <td>40.14 g</td><td>0.00 g</td><td>2.17 g</td> <td>42.67 g</td><td>0.00 g</td><td>4.71 g</td> <td>40.58 g</td><td>0.00 g</td><td>3.04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38.59 g	0.00 g	3.43 g	41.81 g	0.00 g	4.86 g	40.50 g	0.00 g	4.19 g	40.14 g	0.00 g	2.17 g	42.67 g	0.00 g	4.71 g	40.58 g	0.00 g	3.04 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>38.59 g</td><td>0.00 g</td><td>3.43 g</td> <td>41.81 g</td><td>0.00 g</td><td>4.86 g</td> <td>40.50 g</td><td>0.00 g</td><td>4.19 g</td> <td>40.14 g</td><td>0.00 g</td><td>2.17 g</td> <td>42.67 g</td><td>0.00 g</td><td>4.71 g</td> <td>40.58 g</td><td>0.00 g</td><td>3.04 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	38.59 g	0.00 g	3.43 g	41.81 g	0.00 g	4.86 g	40.50 g	0.00 g	4.19 g	40.14 g	0.00 g	2.17 g	42.67 g	0.00 g	4.71 g	40.58 g	0.00 g	3.04 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																													
		22.51 g	10.08 g	1.15 g	30.36 g	24.27 g	5.65 g	42.47 g	17.24 g	1.98 g	19.57 g	20.90 g	5.68 g	23.69 g	40.64 g	13.73 g	29.53 g	21.49 g	3.49 g																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																															
38.59 g	0.00 g	3.43 g	41.81 g	0.00 g	4.86 g	40.50 g	0.00 g	4.19 g	40.14 g	0.00 g	2.17 g	42.67 g	0.00 g	4.71 g	40.58 g	0.00 g	3.04 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
38.59 g	0.00 g	3.43 g	41.81 g	0.00 g	4.86 g	40.50 g	0.00 g	4.19 g	40.14 g	0.00 g	2.17 g	42.67 g	0.00 g	4.71 g	40.58 g	0.00 g	3.04 g																																																																																															
																																																																																																																



## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																											
<b>(00035)</b> <b>Diabetikus-</b> <b>35 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka 35 CH, Csemege uborka	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék 35 CH, Sertéspörkölt	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Uborkasaláta CM, Petrezselymes burgonya 35 CH	Lebbencsleves burgonyamentes, Lucskos káposztafőzelék 35 CH	Zellerkrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs 35 CH	Karfiolleves GM, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur 35 CH																																																																																																																																																											
		Energia: 312.45 Kcal / 1,306.04 KJ	Energia: 470.13 Kcal / 1,965.14 KJ	Energia: 458.36 Kcal / 1,915.94 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 KJ	Energia: 435.32 Kcal / 1,819.64 KJ																																																																																																																																																											
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>21.90 g</td><td>9.60 g</td><td>1.10 g</td> <td>29.01 g</td><td>22.67 g</td><td>5.24 g</td> <td>41.72 g</td><td>16.49 g</td><td>1.90 g</td> <td>17.26 g</td><td>18.88 g</td><td>5.15 g</td> <td>22.96 g</td><td>40.24 g</td><td>13.69 g</td> <td>28.47 g</td><td>20.94 g</td><td>3.43 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g	28.47 g	20.94 g	3.43 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>21.90 g</td><td>9.60 g</td><td>1.10 g</td> <td>29.01 g</td><td>22.67 g</td><td>5.24 g</td> <td>41.72 g</td><td>16.49 g</td><td>1.90 g</td> <td>17.26 g</td><td>18.88 g</td><td>5.15 g</td> <td>22.96 g</td><td>40.24 g</td><td>13.69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>21.90 g</td><td>9.60 g</td><td>1.10 g</td> <td>29.01 g</td><td>22.67 g</td><td>5.24 g</td> <td>41.72 g</td><td>16.49 g</td><td>1.90 g</td> <td>17.26 g</td><td>18.88 g</td><td>5.15 g</td> <td>22.96 g</td><td>40.24 g</td><td>13.69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>21.90 g</td><td>9.60 g</td><td>1.10 g</td> <td>29.01 g</td><td>22.67 g</td><td>5.24 g</td> <td>41.72 g</td><td>16.49 g</td><td>1.90 g</td> <td>17.26 g</td><td>18.88 g</td><td>5.15 g</td> <td>22.96 g</td><td>40.24 g</td><td>13.69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>21.90 g</td><td>9.60 g</td><td>1.10 g</td> <td>29.01 g</td><td>22.67 g</td><td>5.24 g</td> <td>41.72 g</td><td>16.49 g</td><td>1.90 g</td> <td>17.26 g</td><td>18.88 g</td><td>5.15 g</td> <td>22.96 g</td><td>40.24 g</td><td>13.69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																																																																															
21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g	28.47 g	20.94 g	3.43 g																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																																																																																				
21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																																																																																				
21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																																																																																				
21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																																																																																				
21.90 g	9.60 g	1.10 g	29.01 g	22.67 g	5.24 g	41.72 g	16.49 g	1.90 g	17.26 g	18.88 g	5.15 g	22.96 g	40.24 g	13.69 g																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>34.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.40 g</td> <td>37.34 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>36.07 g</td><td>0.00 g</td><td>4.07 g</td> <td>36.00 g</td><td>0.00 g</td><td>2.14 g</td> <td>35.66 g</td><td>0.00 g</td><td>4.62 g</td> <td>35.23 g</td><td>0.00 g</td><td>2.95 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g	35.23 g	0.00 g	2.95 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>34.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.40 g</td> <td>37.34 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>36.07 g</td><td>0.00 g</td><td>4.07 g</td> <td>36.00 g</td><td>0.00 g</td><td>2.14 g</td> <td>35.66 g</td><td>0.00 g</td><td>4.62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>34.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.40 g</td> <td>37.34 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>36.07 g</td><td>0.00 g</td><td>4.07 g</td> <td>36.00 g</td><td>0.00 g</td><td>2.14 g</td> <td>35.66 g</td><td>0.00 g</td><td>4.62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>34.70 g</td><td>0.00 g</td><td>3.40 g</td> <td>37.34 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>36.07 g</td><td>0.00 g</td><td>4.07 g</td> <td>36.00 g</td><td>0.00 g</td><td>2.14 g</td> <td>35.66 g</td><td>0.00 g</td><td>4.62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																	
34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g	35.23 g	0.00 g	2.95 g																																																																																																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																				
34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																				
34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																				
34.70 g	0.00 g	3.40 g	37.34 g	0.00 g	4.56 g	36.07 g	0.00 g	4.07 g	36.00 g	0.00 g	2.14 g	35.66 g	0.00 g	4.62 g																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																		

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																				
<b>(00039)</b> <b>Diabetikus</b> <b>(T: 15, E: 50,</b> <b>U: 15)</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves 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																																				
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>24.34 g</td> <td>11.54 g</td> <td>1.30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	24.34 g	11.54 g	1.30 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>34.55 g</td> <td>24.18 g</td> <td>5.46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	34.55 g	24.18 g	5.46 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>43.97 g</td> <td>18.74 g</td> <td>2.15 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	43.97 g	18.74 g	2.15 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>19.06 g</td> <td>17.49 g</td> <td>4.65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	19.06 g	17.49 g	4.65 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>24.41 g</td> <td>41.04 g</td> <td>13.78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	24.41 g	41.04 g	13.78 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>36.43 g</td> <td>23.60 g</td> <td>3.88 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	36.43 g	23.60 g	3.88 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																							
		24.34 g	11.54 g	1.30 g																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																									
34.55 g	24.18 g	5.46 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																									
43.97 g	18.74 g	2.15 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																									
19.06 g	17.49 g	4.65 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																									
24.41 g	41.04 g	13.78 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																									
36.43 g	23.60 g	3.88 g																																									
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.27 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	50.27 g	0.00 g	3.54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>55.23 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.85 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	55.23 g	0.00 g	4.85 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49.38 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.44 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	49.38 g	0.00 g	4.44 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>52.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.50 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	52.07 g	0.00 g	2.50 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49.68 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.80 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	49.68 g	0.00 g	4.80 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81.91 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	81.91 g	0.00 g	3.49 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
50.27 g	0.00 g	3.54 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
55.23 g	0.00 g	4.85 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
49.38 g	0.00 g	4.44 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
52.07 g	0.00 g	2.50 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
49.68 g	0.00 g	4.80 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
81.91 g	0.00 g	3.49 g																																									
																																											



## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>(00040)</b> <b>Fruktózszege</b> <b>ny</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs	Karfiolleves, Harcsapaprikás, Petrezselymes bulgur												
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ		Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ		Energia: 678.19 Kcal / 2,834.83 KJ		Energia: 611.31 Kcal / 2,555.28 KJ		Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 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
		32.61 g	16.56 g	1.79 g	34.60 g	37.77 g	6.15 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	32.07 g	26.76 g	6.92 g	27.89 g	44.62 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
95.14 g	0.00 g	5.72 g	54.30 g	0.00 g	4.94 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	86.68 g	0.00 g	3.83 g	81.89 g	0.00 g	5.61 g	81.76 g	0.00 g	3.59 g		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00041) Hozzáadott cukormentes , sószegény</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Karfiollesves, Harcspaprikás, Petrezselymes bulgur
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ	Energia: 729.05 Kcal / 3,047.43 KJ	Energia: 712.55 Kcal / 2,978.46 KJ	Energia: 474.81 Kcal / 1,984.71 KJ	Energia: 910.50 Kcal / 3,805.89 KJ	Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		32.61 g 16.56 g 1.79 g	35.30 g 40.52 g 7.69 g	39.31 g 29.51 g 5.16 g	14.41 g 18.07 g 3.88 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
95.14 g 0.00 g 5.72 g	55.38 g 0.00 g 4.97 g	72.94 g 0.00 g 3.94 g	95.25 g 0.00 g 2.84 g	94.49 g 0.00 g 5.63 g	81.76 g 0.00 g 3.59 g		






## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>(00042)</b> <b>Szója-,ol.ma</b> <b>g,és</b> <b>hüvelyesmen</b> <b>tes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklassaláta			Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma			Karfioleves, 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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		
																			






Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00043)</b> Tej,toj,őszib, alma,ban	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., 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	Karfiolleves, 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.Zsírsv 32.61 g 16.56 g 1.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.60 g 37.77 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40.39 g 15.86 g 1.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.38 g 37.65 g 9.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.37 g 41.10 g 11.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.45 g 20.30 g 2.02 g
		Szénhidrát Cukor Só 95.14 g 0.00 g 5.72 g	Szénhidrát Cukor Só 54.30 g 0.00 g 4.94 g	Szénhidrát Cukor Só 99.80 g 19.98 g 3.82 g	Szénhidrát Cukor Só 143.92 g 7.99 g 5.70 g	Szénhidrát Cukor Só 115.72 g 0.00 g 5.43 g	Szénhidrát Cukor Só 80.09 g 0.00 g 3.45 g

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Lebbencsleves par.mentes, Lucskos káposzta hússal TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur												
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 KJ		Energia: 664.86 Kcal / 2,779.11 KJ		Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ		Energia: 568.42 Kcal / 2,376.00 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	32.08 g	35.95 g	5.75 g	41.08 g	16.65 g	1.90 g	30.99 g	23.41 g	5.06 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	52.92 g	0.00 g	4.89 g	105.33 g	25.37 g	3.19 g	84.64 g	0.00 g	3.77 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
<b>(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves fokhagymam., Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm. fokhment, Zöldbabfőzelék TM, fokhagymamentes, Sertéspörkölt fokh., Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Lebbencsleves tojásmentes, fokh., Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes fokh. ment, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány fokh., Párolt rizs, Alma	Karfiolleves, Harcsapaprikás tej-és fokhagymam., Petrezselymes bulgur
		Energia: 661.57 Kcal / 2,765.36 KJ	Energia: 661.28 Kcal / 2,764.15 KJ	Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ	Energia: 885.16 Kcal / 3,699.97 KJ	Energia: 917.16 Kcal / 3,833.73 KJ	Energia: 622.85 Kcal / 2,603.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		32.55 g 16.55 g 1.79 g	31.92 g 36.00 g 5.75 g	41.08 g 16.65 g 1.90 g	31.78 g 34.36 g 7.85 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
94.88 g 0.00 g 5.72 g	52.09 g 0.00 g 3.81 g	105.33 g 25.37 g 3.19 g	143.25 g 7.99 g 5.54 g	106.25 g 0.00 g 5.44 g	80.09 g 0.00 g 3.45 g		
							





## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00046)</b> <b>Tej-,tojás-,m</b> <b>ogyoró,szója</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., 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.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		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		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00047)</b> Tej-,tojás-,ro zs-és kukoricamen tes	<b>Ebéd</b>	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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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
<b>(00048) Tej- és tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	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.Zsírsvav 32.61 g 16.56 g 1.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34.60 g 37.77 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 41.08 g 16.65 g 1.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32.38 g 37.65 g 9.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28.37 g 41.28 g 11.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35.59 g 20.30 g 2.02 g
		Szénhidrát Cukor Só 95.14 g 0.00 g 5.72 g	Szénhidrát Cukor Só 54.30 g 0.00 g 4.94 g	Szénhidrát Cukor Só 105.33 g 25.37 g 3.19 g	Szénhidrát Cukor Só 143.92 g 7.99 g 5.70 g	Szénhidrát Cukor Só 106.72 g 0.00 g 5.44 g	Szénhidrát Cukor Só 80.62 g 0.00 g 3.45 g

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																					
<b>(00049)</b> <b>Tej-,toj.-,szój</b> <b>a-,ol.mag,kak</b> <b>aóment</b>	<b>Ebéd</b>	<p>Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta</p>	<p>Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</p>	<p>Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma</p>	<p>Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur</p>																																																																					
		<p>Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 KJ</p>	<p>Energia: 842.76 Kcal / 3,522.74 KJ</p>	<p>Energia: 741.84 Kcal / 3,100.89 KJ</p>	<p>Energia: 919.71 Kcal / 3,844.39 KJ</p>	<p>Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ</p>	<p>Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ</p>																																																																					
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td> <td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	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	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>105.33 g</td><td>25.37 g</td><td>3.19 g</td> <td>143.92 g</td><td>7.99 g</td><td>5.70 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	94.74 g	0.00 g	5.80 g	87.94 g	0.00 g	6.24 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	
		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	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																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																											
94.74 g	0.00 g	5.80 g	87.94 g	0.00 g	6.24 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																																																																																																																																																																																																																								
<b>(00050)</b> <b>Tej-,toj-,citr-,</b> <b>méz-,apr.ma</b> <b>gv.gyüm</b>	<b>Ebéd</b>	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																																																																																																																																																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td><td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td><td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td><td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td><td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td><td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td><td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td><td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td><td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td><td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td><td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td><td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td><td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td><td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td><td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td><td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td><td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td><td>41.08 g</td><td>16.65 g</td><td>1.90 g</td><td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td><td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td><td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	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
		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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																			
<b>(00052)</b> <b>Tej,szója,fruk</b> <b>tőzmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs	Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves tojásmentes, Lucskos káposzta hússal TM	Sütőtökrémleves TM, Borsos tokány, Párolt rizs	Karfiolleves, Harcsapaprikás tejmentes, Petrezselymes bulgur																																																																																																																																																																																			
		Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 KJ	Energia: 833.12 Kcal / 3,482.44 KJ	Energia: 678.19 Kcal / 2,834.83 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 856.95 Kcal / 3,582.05 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.17 g</td><td>39.42 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>31.23 g</td><td>23.46 g</td><td>5.06 g</td> <td>27.65 g</td><td>40.56 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.17 g</td><td>39.42 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>31.23 g</td><td>23.46 g</td><td>5.06 g</td> <td>27.65 g</td><td>40.56 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.17 g</td><td>39.42 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>31.23 g</td><td>23.46 g</td><td>5.06 g</td> <td>27.65 g</td><td>40.56 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.17 g</td><td>39.42 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>31.23 g</td><td>23.46 g</td><td>5.06 g</td> <td>27.65 g</td><td>40.56 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.17 g</td><td>39.42 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>31.23 g</td><td>23.46 g</td><td>5.06 g</td> <td>27.65 g</td><td>40.56 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																							
		31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.17 g	39.42 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 g	31.23 g	23.46 g	5.06 g	27.65 g	40.56 g	11.89 g	35.59 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>86.12 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>73.12 g</td><td>0.00 g</td><td>3.82 g</td> <td>85.39 g</td><td>0.00 g</td><td>3.79 g</td> <td>94.12 g</td><td>0.00 g</td><td>5.42 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>86.12 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>73.12 g</td><td>0.00 g</td><td>3.82 g</td> <td>85.39 g</td><td>0.00 g</td><td>3.79 g</td> <td>94.12 g</td><td>0.00 g</td><td>5.42 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>86.12 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>73.12 g</td><td>0.00 g</td><td>3.82 g</td> <td>85.39 g</td><td>0.00 g</td><td>3.79 g</td> <td>94.12 g</td><td>0.00 g</td><td>5.42 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>86.12 g</td><td>0.00 g</td><td>4.56 g</td> <td>73.12 g</td><td>0.00 g</td><td>3.82 g</td> <td>85.39 g</td><td>0.00 g</td><td>3.79 g</td> <td>94.12 g</td><td>0.00 g</td><td>5.42 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 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	86.12 g	0.00 g	4.56 g	73.12 g	0.00 g	3.82 g	85.39 g	0.00 g	3.79 g	94.12 g	0.00 g	5.42 g	80.62 g	0.00 g	3.45 g																																																																																																																																																																									
																																																																																																																																																																																										

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00053)</b> Hal,őszibar., alma,ol.mag mentes	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Zöldbabfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Lebbencsleves tojásmentes, Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrémleves, Borsos tokány, Párolt rizs, Körte	Karfiolleves, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes bulgur
		Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 Kj	Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 Kj	Energia: 789.72 Kcal / 3,301.03 Kj	Energia: 901.64 Kcal / 3,768.86 Kj	Energia: 943.27 Kcal / 3,942.87 Kj	Energia: 717.36 Kcal / 2,998.56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.61 g 16.56 g 1.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.60 g 37.77 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.63 g 26.37 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.43 g 38.60 g 9.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.61 g 45.16 g 14.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42.52 g 22.09 g 5.22 g
		Szénhidrát Cukor Só 95.14 g 0.00 g 5.72 g	Szénhidrát Cukor Só 54.30 g 0.00 g 4.94 g	Szénhidrát Cukor Só 103.83 g 25.37 g 3.17 g	Szénhidrát Cukor Só 136.24 g 7.99 g 5.73 g	Szénhidrát Cukor Só 103.49 g 0.00 g 5.62 g	Szénhidrát Cukor Só 91.80 g 0.00 g 3.55 g

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																			
<b>(00054)</b> <b>Tej-,toj-,pálm</b> <b>aolaj,olajos</b> <b>m.ment.</b>	<b>Ebéd</b>	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 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																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td> <td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td> <td>40.86 g</td><td>15.86 g</td><td>1.81 g</td> <td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td> <td>28.24 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.45 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.61 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td> <td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td> <td>40.86 g</td><td>15.86 g</td><td>1.81 g</td> <td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td> <td>28.24 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32.61 g</td><td>16.56 g</td><td>1.79 g</td> <td>34.60 g</td><td>37.77 g</td><td>6.15 g</td> <td>40.86 g</td><td>15.86 g</td><td>1.81 g</td> <td>32.38 g</td><td>37.65 g</td><td>9.09 g</td> <td>28.24 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>35.45 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> <td>35.45 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> <td>35.45 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> <td>35.45 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.45 g	20.30 g	2.02 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																							
32.61 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																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																												
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																																																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
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																																																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
35.45 g	20.30 g	2.02 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g	35.45 g	20.30 g	2.02 g																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>95.14 g</td><td>0.00 g</td><td>5.72 g</td> <td>54.30 g</td><td>0.00 g</td><td>4.94 g</td> <td>105.29 g</td><td>25.37 g</td><td>3.05 g</td> <td>143.92 g</td><td>7.99 g</td><td>5.70 g</td> <td>106.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.09 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>95.14 g</td><td>0.00 g</td><td>5.72 g</td> <td>54.30 g</td><td>0.00 g</td><td>4.94 g</td> <td>105.29 g</td><td>25.37 g</td><td>3.05 g</td> <td>143.92 g</td><td>7.99 g</td><td>5.70 g</td> <td>106.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.09 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>95.14 g</td><td>0.00 g</td><td>5.72 g</td> <td>54.30 g</td><td>0.00 g</td><td>4.94 g</td> <td>105.29 g</td><td>25.37 g</td><td>3.05 g</td> <td>143.92 g</td><td>7.99 g</td><td>5.70 g</td> <td>106.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>80.09 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> <td>80.09 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> <td>80.09 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> <td>80.09 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	80.09 g	0.00 g	3.45 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g		
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																																																																																																									
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																																																																																																									
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																																																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
80.09 g	0.00 g	3.45 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g	80.09 g	0.00 g	3.45 g																																																																																																															





## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
<b>(00055)</b> <b>Tej,olmag,sz</b> <b>ój,szól,szil,ő</b> <b>szibment</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Gránátos kocka csemegeuborkával, Csemege uborka	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Magyaros gombaleves, 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: 656.04 Kcal / 2,742.25 KJ	Energia: 842.76 Kcal / 3,522.74 KJ	Energia: 699.88 Kcal / 2,925.50 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																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>33.43 g</td><td>38.60 g</td><td>9.34 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>33.43 g</td><td>38.60 g</td><td>9.34 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>33.43 g</td><td>38.60 g</td><td>9.34 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>33.43 g</td><td>38.60 g</td><td>9.34 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31.35 g</td><td>16.54 g</td><td>1.80 g</td> <td>33.59 g</td><td>39.49 g</td><td>6.47 g</td> <td>47.73 g</td><td>21.81 g</td><td>2.48 g</td> <td>33.43 g</td><td>38.60 g</td><td>9.34 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>35.59 g</td><td>20.30 g</td><td>2.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																							
		31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																																									
31.35 g	16.54 g	1.80 g	33.59 g	39.49 g	6.47 g	47.73 g	21.81 g	2.48 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																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>78.51 g</td><td>5.39 g</td><td>3.82 g</td> <td>136.24 g</td><td>7.99 g</td><td>5.73 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	78.51 g	5.39 g	3.82 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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>78.51 g</td><td>5.39 g</td><td>3.82 g</td> <td>136.24 g</td><td>7.99 g</td><td>5.73 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	78.51 g	5.39 g	3.82 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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>78.51 g</td><td>5.39 g</td><td>3.82 g</td> <td>136.24 g</td><td>7.99 g</td><td>5.73 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	78.51 g	5.39 g	3.82 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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.74 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> <td>87.94 g</td><td>0.00 g</td><td>6.24 g</td> <td>78.51 g</td><td>5.39 g</td><td>3.82 g</td> <td>136.24 g</td><td>7.99 g</td><td>5.73 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>80.62 g</td><td>0.00 g</td><td>3.45 g</td> </tr> </table>	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	78.51 g	5.39 g	3.82 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																																							
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	78.51 g	5.39 g	3.82 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																																																																																																																																																																									
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	78.51 g	5.39 g	3.82 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																																																																																																																																																																									
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	78.51 g	5.39 g	3.82 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																																																																																																																																																																									
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	78.51 g	5.39 g	3.82 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																																																																																																																																																																									












Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00102) Tej- és olajos mag mentes	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, 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: 714.23 Kcal / 2,985.48 KJ	Energia: 869.52 Kcal / 3,634.59 KJ	Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		32.61 g 16.56 g 1.79 g	34.60 g 37.77 g 6.15 g	40.99 g 15.87 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	100.15 g 19.98 g 3.15 g	128.25 g 0.00 g 6.22 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
<b>(00131)</b> <b>Diabetikus</b> <b>(T:30, E:50)</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves 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/sav 24.34 g    11.54 g    1.30 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 34.55 g    24.18 g    5.46 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 44.72 g    19.49 g    2.23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 25.87 g    26.75 g    7.27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 24.41 g    41.04 g    13.78 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 36.43 g    23.60 g    3.88 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 50.27 g    0.00 g    3.54 g	Szénhidrát    Cukor    Só 55.23 g    0.00 g    4.85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 53.81 g    0.00 g    4.57 g	Szénhidrát    Cukor    Só 50.38 g    0.00 g    2.25 g	Szénhidrát    Cukor    Só 49.68 g    0.00 g    4.80 g	Szénhidrát    Cukor    Só 81.91 g    0.00 g    3.49 g
							

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00200)</b> <b>Glutén,tej,tojás,szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Gránátos kocka GM, Csemegeuborka	Zöldségleves GM, Sertéspörkölt, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Fahéjas szilvaleves GM, tejmentes, Mustáros csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves GM tejm., Paradicsomos káposzta GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Borsos tokány, Párolt rizs, Alma	Magyaros karfiolleves GM, Harcsapaprikás GM, tejmentes, Petrezselymes köles
		Energia: 743.73 Kcal / 3,108.79 KJ	Energia: 747.86 Kcal / 3,126.05 KJ	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ	Energia: 724.13 Kcal / 3,026.86 KJ	Energia: 919.57 Kcal / 3,843.80 KJ	Energia: 629.39 Kcal / 2,630.85 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír    T.Zsír 26.12 g    17.39 g    1.97 g    34.02 g    25.60 g    4.87 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír    T.Zsír 41.04 g    16.63 g    1.89 g    21.94 g    47.97 g    8.91 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír    T.Zsír 28.37 g    41.28 g    11.89 g    32.15 g    22.09 g    2.58 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír    T.Zsír 106.72 g    0.00 g    5.44 g    76.70 g    0.00 g    3.54 g		
		Szénhidrát    Cukor    Só 118.77 g    0.00 g    5.89 g	Szénhidrát    Cukor    Só 94.90 g    0.00 g    6.58 g	Szénhidrát    Cukor    Só 105.04 g    25.37 g    3.18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 125.75 g    10.49 g    3.32 g		
			 	 	 	 	

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																								
<b>(00204)</b> <b>Glutén-, tej- és olajos mag mentes</b>	<b>Ebéd</b>	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, Harcsapaprikás 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																																																																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>28.28 g</td><td>17.50 g</td><td>1.97 g</td> <td>30.79 g</td><td>23.50 g</td><td>4.55 g</td> <td>41.04 g</td><td>16.63 g</td><td>1.89 g</td> <td>22.98 g</td><td>48.93 g</td><td>9.16 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>30.13 g</td><td>21.69 g</td><td>2.57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	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	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>28.28 g</td><td>17.50 g</td><td>1.97 g</td> <td>30.79 g</td><td>23.50 g</td><td>4.55 g</td> <td>41.04 g</td><td>16.63 g</td><td>1.89 g</td> <td>22.98 g</td><td>48.93 g</td><td>9.16 g</td> <td>28.37 g</td><td>41.28 g</td><td>11.89 g</td> <td>30.13 g</td><td>21.69 g</td><td>2.57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>122.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td> <td>72.57 g</td><td>2.00 g</td><td>4.92 g</td> <td>105.04 g</td><td>25.37 g</td><td>3.18 g</td> <td>118.93 g</td><td>10.49 g</td><td>3.35 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>76.34 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>122.25 g</td><td>0.00 g</td><td>5.86 g</td> <td>72.57 g</td><td>2.00 g</td><td>4.92 g</td> <td>105.04 g</td><td>25.37 g</td><td>3.18 g</td> <td>118.93 g</td><td>10.49 g</td><td>3.35 g</td> <td>106.72 g</td><td>0.00 g</td><td>5.44 g</td> <td>76.34 g</td><td>0.00 g</td><td>3.54 g</td> </tr> </table>	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
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																																																												
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																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																																																																	
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																																																																																																																														
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