



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ			Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 691.25 Kcal / 2,889.43 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	42.90 g	32.50 g	7.42 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	45.67 g	24.75 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	126.11 g	0.00 g	1.69 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	73.81 g	0.25 g	4.02 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ			Energia: 960.99 Kcal / 4,016.94 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 691.25 Kcal / 2,889.43 KJ			Energia: 679.81 Kcal / 2,841.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	43.95 g	33.45 g	7.67 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	45.67 g	24.75 g	5.00 g	32.87 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	118.43 g	0.00 g	1.72 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	73.81 g	0.25 g	4.02 g	89.29 g	0.00 g	3.39 g		





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves, Kukoricafőzelék, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs
		Energia: 696.22 Kcal / 2,910.20 KJ	Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 714.13 Kcal / 2,985.06 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ
		Fehérje 30.04 g Zsír 26.15 g T.Zsírsv 6.86 g	Fehérje 42.90 g Zsír 32.50 g T.Zsírsv 7.42 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsírsv 16.52 g	Fehérje 47.63 g Zsír 25.37 g T.Zsírsv 5.72 g	Fehérje 32.99 g Zsír 21.56 g T.Zsírsv 4.04 g
		Szénhidrát 84.26 g Cukor 0.00 g Só 3.10 g	Szénhidrát 126.11 g Cukor 0.00 g Só 1.69 g	Szénhidrát 70.53 g Cukor 5.39 g Só 5.77 g	Szénhidrát 75.89 g Cukor 7.19 g Só 3.96 g	Szénhidrát 89.76 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Vagdalt tojásmentes, Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves zellermentes, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu , Párolt rizs										
		Energia: 696.22 Kcal / 2,910.20 KJ		Energia: 770.99 Kcal / 3,222.74 KJ		Energia: 1,019.05 Kcal / 4,259.63 KJ		Energia: 687.95 Kcal / 2,875.63 KJ		Energia: 683.51 Kcal / 2,857.07 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		30.04 g	26.15 g	6.86 g	28.80 g	31.01 g	7.48 g	51.31 g	59.18 g	16.52 g	45.71 g	23.89 g	5.72 g	32.70 g	21.22 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.26 g	0.00 g	3.10 g	91.47 g	0.00 g	1.38 g	70.31 g	5.39 g	5.76 g	74.34 g	7.19 g	4.77 g	91.15 g	0.00 g	3.29 g		





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs		
		Energia: 696.22 Kcal / 2,910.20 KJ			Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 714.13 Kcal / 2,985.06 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.04 g	26.15 g	6.86 g	42.90 g	32.50 g	7.42 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	47.63 g	25.37 g	5.72 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.26 g	0.00 g	3.10 g	126.11 g	0.00 g	1.69 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	75.89 g	7.19 g	3.96 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		







Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Lencsefőzelék cukormentes, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, CM, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 960.99 Kcal / 4,016.94 KJ	Energia: 998.75 Kcal / 4,174.78 KJ	Energia: 690.04 Kcal / 2,884.37 KJ	Energia: 692.65 Kcal / 2,895.28 KJ
		Fehérje 29.98 g Zsír 21.58 g T.Zsírsv 4.42 g	Fehérje 43.95 g Zsír 33.45 g T.Zsírsv 7.67 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsírsv 16.52 g	Fehérje 45.58 g Zsír 24.74 g T.Zsírsv 5.00 g	Fehérje 33.01 g Zsír 21.56 g T.Zsírsv 4.04 g
		Szénhidrát 86.33 g Cukor 0.00 g Só 3.30 g	Szénhidrát 118.43 g Cukor 0.00 g Só 4.28 g	Szénhidrát 65.14 g Cukor 0.00 g Só 5.77 g	Szénhidrát 73.61 g Cukor 0.25 g Só 4.02 g	Szénhidrát 92.34 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g











Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús	Csurgatott tojásleves, Lencsefőzelék cukormentes, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, CM, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs														
		Energia: 567.92 Kcal / 2,373.91 KJ	Energia: 1,046.26 Kcal / 4,373.37 KJ	Energia: 998.75 Kcal / 4,174.78 KJ	Energia: 770.79 Kcal / 3,221.90 KJ	Energia: 692.65 Kcal / 2,895.28 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		29.26 g	21.04 g	4.42 g		50.85 g	44.73 g	10.15 g		51.38 g	59.19 g	16.52 g		49.12 g	25.07 g	5.03 g		33.01 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
64.73 g	0.00 g	3.29 g		108.78 g	0.00 g	4.65 g		65.14 g	0.00 g	5.77 g		89.56 g	0.25 g	4.41 g		92.34 g	0.00 g	3.39 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcslé , Vagdalt , Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 783.04 Kcal / 3,273.11 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 665.07 Kcal / 2,779.99 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ
		Fehérje 29.98 g Zsír 21.58 g T.Zsírsv 4.42 g	Fehérje 31.04 g Zsír 32.98 g T.Zsírsv 7.84 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsírsv 16.52 g	Fehérje 43.75 g Zsír 23.27 g T.Zsírsv 5.00 g	Fehérje 32.99 g Zsír 21.56 g T.Zsírsv 4.04 g
		Szénhidrát 86.33 g Cukor 0.00 g Só 3.30 g	Szénhidrát 87.76 g Cukor 0.00 g Só 1.43 g	Szénhidrát 70.53 g Cukor 5.39 g Só 5.77 g	Szénhidrát 72.26 g Cukor 0.25 g Só 4.83 g	Szénhidrát 89.76 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g
						

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00018) Tej-,szója-,hüvelyes és marhament.	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Vagdalt , Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs										
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 783.04 Kcal / 3,273.11 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 665.07 Kcal / 2,779.99 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	31.04 g	32.98 g	7.84 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	43.75 g	23.27 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	87.76 g	0.00 g	1.43 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	72.26 g	0.25 g	4.83 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		
			 	 	 	  										








Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ			Energia: 960.99 Kcal / 4,016.94 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 691.25 Kcal / 2,889.43 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	43.95 g	33.45 g	7.67 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	45.67 g	24.75 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	118.43 g	0.00 g	1.72 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	73.81 g	0.25 g	4.02 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves GM, Kukoricafőzelék GM, Sertéssült, Alma			Karlábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs		
		Energia: 901.09 Kcal / 3,766.56 KJ			Energia: 716.14 Kcal / 2,993.47 KJ			Energia: 1,014.31 Kcal / 4,239.82 KJ			Energia: 656.90 Kcal / 2,745.84 KJ			Energia: 694.56 Kcal / 2,903.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.65 g	38.69 g	10.34 g	34.40 g	29.92 g	6.76 g	50.48 g	59.10 g	16.52 g	44.97 g	23.82 g	5.73 g	32.77 g	21.75 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.32 g	0.00 g	3.41 g	117.44 g	2.50 g	0.81 g	70.10 g	5.39 g	5.77 g	67.60 g	0.00 g	3.96 g	92.64 g	0.00 g	1.73 g		
																












Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, tejszínes, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle, Lencsefőzelék GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejszínes, Párolt rizs		
		Energia: 863.29 Kcal / 3,608.55 KJ			Energia: 730.73 Kcal / 3,054.45 KJ			Energia: 1,014.31 Kcal / 4,239.82 KJ			Energia: 631.82 Kcal / 2,641.01 KJ			Energia: 694.56 Kcal / 2,903.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.31 g	34.33 g	7.84 g	33.36 g	28.96 g	6.51 g	50.48 g	59.10 g	16.52 g	41.62 g	22.82 g	4.97 g	32.77 g	21.75 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.05 g	0.00 g	3.40 g	124.26 g	2.50 g	0.78 g	70.10 g	5.39 g	5.77 g	67.05 g	0.25 g	3.87 g	92.64 g	0.00 g	3.40 g		














Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Lencsefőzelék GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér	Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Sertéssült, Alma	Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs										
		Energia: 863.29 Kcal / 3,608.55 KJ	Energia: 716.14 Kcal / 2,993.47 KJ	Energia: 1,014.31 Kcal / 4,239.82 KJ	Energia: 631.82 Kcal / 2,641.01 KJ	Energia: 694.56 Kcal / 2,903.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.31 g	34.33 g	7.84 g	34.40 g	29.92 g	6.76 g	50.48 g	59.10 g	16.52 g	41.62 g	22.82 g	4.97 g	32.77 g	21.75 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.05 g	0.00 g	3.40 g	117.44 g	2.50 g	0.81 g	70.10 g	5.39 g	5.77 g	67.05 g	0.25 g	3.87 g	92.64 g	0.00 g	3.40 g		
			  	 		 										












Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, tejrmentes, Bácskai rizseshús, Körte			Csurgatott tojásleves, Lencsefőzelék cukormentes, GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM			Kertészleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM,CM, Sertéssült, Alma			Karlábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejrmentes, Párolt rizs		
		Energia: 863.29 Kcal / 3,608.55 KJ			Energia: 741.30 Kcal / 3,098.63 KJ			Energia: 992.62 Kcal / 4,149.15 KJ			Energia: 626.23 Kcal / 2,617.64 KJ			Energia: 694.56 Kcal / 2,903.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.31 g	34.33 g	7.84 g	38.09 g	37.75 g	8.22 g	50.48 g	59.10 g	16.52 g	41.51 g	22.76 g	4.97 g	32.77 g	21.75 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.05 g	0.00 g	3.40 g	95.34 g	2.00 g	3.56 g	64.71 g	0.00 g	5.77 g	65.93 g	0.25 g	4.65 g	92.64 g	0.00 g	3.40 g		
			   			 						 				
																












Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves GM, Bácskai rizseshús 40 CH	Csurgatott tojásleves GM, Vagdalt GM, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH	Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves GM, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret 40 CH, Köles köret 40 CH	Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 40 CH										
		Energia: 403.55 Kcal / 1,686.84 KJ	Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 KJ	Energia: 854.95 Kcal / 3,573.69 KJ	Energia: 547.79 Kcal / 2,289.76 KJ	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.97 g	19.66 g	6.45 g	22.11 g	31.58 g	7.72 g	46.72 g	56.03 g	16.19 g	37.60 g	26.22 g	6.04 g	27.68 g	18.96 g	3.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.75 g	0.00 g	2.19 g	40.28 g	0.50 g	2.04 g	40.97 g	0.00 g	6.39 g	40.97 g	0.00 g	4.34 g	40.98 g	0.00 g	2.77 g		
		 	 	 		 										










Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Zellerkrémleves GM, Bácskai rizseshús 50 CH	Csurgatott tojásleves GM, Vagdalt GM, Kelkáposztafőzelék GM diab 50 CH	Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves GM, Sertéssült, Párolt vegyes zöldsöret 50 CH, Köles köret 50 CH	Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 50 CH										
		Energia: 479.40 Kcal / 2,003.89 KJ	Energia: 580.83 Kcal / 2,427.87 KJ	Energia: 909.72 Kcal / 3,802.63 KJ	Energia: 604.31 Kcal / 2,526.02 KJ	Energia: 493.24 Kcal / 2,061.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.03 g	22.25 g	7.12 g	24.98 g	34.33 g	8.04 g	48.23 g	57.54 g	16.35 g	38.93 g	27.60 g	6.27 g	28.76 g	19.56 g	3.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.83 g	0.00 g	2.42 g	50.52 g	0.50 g	2.90 g	49.84 g	0.00 g	6.64 g	50.59 g	0.00 g	4.51 g	51.49 g	0.00 g	2.91 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zellerkrémleves GM, Bácskai rizseshús 55 CH	Csurgatott tojásleves GM, Vagdalt GM, Kelkáposztafőzelék GM 55 CH	Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 55 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves GM, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret 55 CH, Köles köret 55 CH	Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 55 CH										
		Energia: 529.96 Kcal / 2,215.23 KJ	Energia: 619.77 Kcal / 2,590.64 KJ	Energia: 937.10 Kcal / 3,917.08 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 510.60 Kcal / 2,134.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.73 g	23.98 g	7.57 g	26.41 g	35.70 g	8.20 g	48.98 g	58.29 g	16.44 g	39.59 g	28.29 g	6.39 g	29.13 g	19.76 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.89 g	0.00 g	2.58 g	55.65 g	0.50 g	3.33 g	54.27 g	0.00 g	6.77 g	55.40 g	0.00 g	4.60 g	55.00 g	0.00 g	2.95 g		
		 	 	 		 										

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zellerkrémleves GM, Bácskai rizseshús 80 CH	Csurgatott tojásleves GM, Vagdalt GM, Kelkáposztafőzelék GM 80 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses	Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 80 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves GM, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret 80 CH, Köles köret 80 CH	Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 80 CH										
		Energia: 732.21 Kcal / 3,060.64 KJ	Energia: 803.15 Kcal / 3,357.17 KJ	Energia: 1,101.42 Kcal / 4,603.94 KJ	Energia: 773.89 Kcal / 3,234.86 KJ	Energia: 632.09 Kcal / 2,642.14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.54 g	30.90 g	9.37 g	32.88 g	41.42 g	8.86 g	53.49 g	62.80 g	16.94 g	42.92 g	31.74 g	6.97 g	31.47 g	21.03 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.12 g	0.00 g	3.20 g	81.71 g	0.50 g	5.04 g	80.89 g	0.00 g	7.52 g	79.47 g	0.00 g	5.05 g	80.02 g	0.00 g	1.57 g		
		 	 	 		 										



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Bácskai rizseshús paradicsommentes, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék GM, Vagdalt GM, tojásmentes, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 732.52 Kcal / 3,061.93 KJ			Energia: 730.73 Kcal / 3,054.45 KJ			Energia: 1,014.31 Kcal / 4,239.82 KJ			Energia: 631.82 Kcal / 2,641.01 KJ			Energia: 694.56 Kcal / 2,903.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.87 g	25.27 g	6.42 g	33.36 g	28.96 g	6.51 g	50.48 g	59.10 g	16.52 g	41.62 g	22.82 g	4.97 g	32.77 g	21.75 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.26 g	0.00 g	3.02 g	124.26 g	2.50 g	0.78 g	70.10 g	5.39 g	5.77 g	67.05 g	0.25 g	3.87 g	92.64 g	0.00 g	3.40 g		



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 70 CH	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék diab 70 CH	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 70 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret 70 CH, Bulgur 70 CH	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 70 CH										
		Energia: 645.12 Kcal / 2,696.60 KJ	Energia: 791.86 Kcal / 3,309.97 KJ	Energia: 1,025.39 Kcal / 4,286.13 KJ	Energia: 695.37 Kcal / 2,906.65 KJ	Energia: 585.04 Kcal / 2,445.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.21 g	27.82 g	8.45 g	34.29 g	40.73 g	9.29 g	52.13 g	60.63 g	16.69 g	43.20 g	29.30 g	6.26 g	30.96 g	20.44 g	3.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.69 g	0.00 g	2.74 g	70.72 g	0.00 g	4.45 g	68.01 g	0.00 g	7.14 g	68.69 g	0.00 g	4.90 g	70.13 g	0.00 g	3.14 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 60 CH	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék diab 60 CH	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 60 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret 60 CH, Bulgur 60 CH	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 60 CH										
		Energia: 569.27 Kcal / 2,379.55 KJ	Energia: 714.16 Kcal / 2,985.19 KJ	Energia: 970.62 Kcal / 4,057.19 KJ	Energia: 653.76 Kcal / 2,732.72 KJ	Energia: 543.39 Kcal / 2,271.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.15 g	25.22 g	7.77 g	31.23 g	37.97 g	8.98 g	50.63 g	59.13 g	16.52 g	41.91 g	28.53 g	6.17 g	30.09 g	19.96 g	3.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.61 g	0.00 g	2.51 g	60.74 g	0.00 g	3.59 g	59.14 g	0.00 g	6.89 g	60.72 g	0.00 g	4.76 g	61.71 g	0.00 g	3.03 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00032) Diabetikus-50 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 50 CH	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék diab 50 CH	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldsökret 50 CH, Bulgur 50 CH	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH										
		Energia: 493.43 Kcal / 2,062.54 KJ	Energia: 636.46 Kcal / 2,660.40 KJ	Energia: 915.85 Kcal / 3,828.25 KJ	Energia: 598.27 Kcal / 2,500.77 KJ	Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.10 g	22.63 g	7.10 g	28.17 g	35.22 g	8.67 g	49.13 g	57.63 g	16.35 g	40.19 g	27.51 g	6.04 g	29.00 g	19.37 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.52 g	0.00 g	2.28 g	50.77 g	0.00 g	2.74 g	50.27 g	0.00 g	6.64 g	50.10 g	0.00 g	4.58 g	51.19 g	0.00 g	2.90 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 45 CH	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék diab 45 CH	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 45 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret 45 CH, Bulgur 45 CH	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 45 CH										
		Energia: 442.87 Kcal / 1,851.20 KJ	Energia: 608.57 Kcal / 2,543.82 KJ	Energia: 877.95 Kcal / 3,669.83 KJ	Energia: 570.53 Kcal / 2,384.82 KJ	Energia: 467.04 Kcal / 1,952.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.40 g	20.90 g	6.65 g	26.92 g	35.12 g	8.66 g	48.07 g	56.16 g	16.19 g	39.33 g	27.00 g	5.97 g	28.50 g	19.09 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.46 g	0.00 g	2.12 g	45.36 g	0.00 g	2.72 g	45.00 g	0.00 g	5.72 g	44.79 g	0.00 g	4.49 g	46.29 g	0.00 g	2.83 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 40 CH	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék diab 40 CH	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 40 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldsököt 40 CH, Bulgur 40 CH	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 40 CH										
		Energia: 417.03 Kcal / 1,743.19 Kj	Energia: 571.71 Kcal / 2,389.75 Kj	Energia: 861.08 Kcal / 3,599.31 Kj	Energia: 540.34 Kcal / 2,258.62 Kj	Energia: 439.27 Kcal / 1,836.15 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.70 g	21.89 g	6.51 g	25.62 g	32.93 g	8.41 g	47.62 g	56.12 g	16.19 g	38.11 g	25.95 g	5.74 g	27.92 g	18.77 g	3.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.45 g	0.00 g	1.97 g	42.45 g	0.00 g	2.02 g	41.40 g	0.00 g	6.39 g	40.66 g	0.00 g	4.16 g	40.68 g	0.00 g	2.76 g		












Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 35 CH	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék diab 35 CH	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 35 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret 35 CH	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 35 CH										
		Energia: 367.02 Kcal / 1,534.14 Kj	Energia: 547.28 Kcal / 2,287.63 Kj	Energia: 833.69 Kcal / 3,484.82 Kj	Energia: 571.42 Kcal / 2,388.54 Kj	Energia: 421.92 Kcal / 1,763.63 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.34 g	18.31 g	5.98 g	24.56 g	32.84 g	8.40 g	46.87 g	55.37 g	16.11 g	41.06 g	29.92 g	6.94 g	27.55 g	18.57 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.38 g	0.00 g	1.89 g	37.69 g	0.00 g	2.01 g	36.96 g	0.00 g	6.27 g	35.06 g	0.00 g	5.88 g	37.17 g	0.00 g	2.72 g		



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 50 CH	Csurgatott tojásleves GM, Vagdalt GM, Kelkáposztafőzelék GM diab 50 CH	Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves GM, Sertéssült, Párolt vegyes zöldsökret 50 CH, Köles köret 50 CH	Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 493.43 Kcal / 2,062.54 KJ	Energia: 580.83 Kcal / 2,427.87 KJ	Energia: 909.72 Kcal / 3,802.63 KJ	Energia: 604.31 Kcal / 2,526.02 KJ	Energia: 493.24 Kcal / 2,061.74 KJ
		Fehérje 20.10 g Zsír 22.63 g T.Zsírsv 7.10 g	Fehérje 24.98 g Zsír 34.33 g T.Zsírsv 8.04 g	Fehérje 48.23 g Zsír 57.54 g T.Zsírsv 16.35 g	Fehérje 38.93 g Zsír 27.60 g T.Zsírsv 6.27 g	Fehérje 28.76 g Zsír 19.56 g T.Zsírsv 3.81 g
		Szénhidrát 51.52 g Cukor 0.00 g Só 2.28 g	Szénhidrát 50.52 g Cukor 0.50 g Só 2.90 g	Szénhidrát 49.84 g Cukor 0.00 g Só 6.64 g	Szénhidrát 50.59 g Cukor 0.00 g Só 4.51 g	Szénhidrát 51.49 g Cukor 0.00 g Só 2.91 g
		 	 	 		 

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús	Csurgatott tojásleves, Lencsefőzelék cukormentes, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Kukoricafőzelék CM, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs										
		Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 1,046.26 Kcal / 4,373.37 KJ	Energia: 998.75 Kcal / 4,174.78 KJ	Energia: 765.97 Kcal / 3,201.75 KJ	Energia: 692.65 Kcal / 2,895.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.32 g	25.61 g	6.86 g	50.85 g	44.73 g	10.15 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	51.17 g	25.70 g	5.75 g	33.01 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.66 g	0.00 g	3.09 g	108.78 g	0.00 g	4.65 g	65.14 g	0.00 g	5.77 g	84.65 g	0.00 g	4.35 g	92.34 g	0.00 g	3.39 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Lencsefőzelék cukormentes, Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Kukoricafőzelék CM, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs
		Energia: 696.22 Kcal / 2,910.20 KJ	Energia: 960.99 Kcal / 4,016.94 KJ	Energia: 998.75 Kcal / 4,174.78 KJ	Energia: 685.22 Kcal / 2,864.22 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ
		Fehérje 30.04 g Zsír 26.15 g T.Zsír 6.86 g	Fehérje 43.95 g Zsír 33.45 g T.Zsír 7.67 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsír 16.52 g	Fehérje 47.63 g Zsír 25.37 g T.Zsír 5.72 g	Fehérje 32.99 g Zsír 21.56 g T.Zsír 4.04 g
		Szénhidrát 84.26 g Cukor 0.00 g Só 3.10 g	Szénhidrát 118.43 g Cukor 0.00 g Só 4.28 g	Szénhidrát 65.14 g Cukor 0.00 g Só 5.77 g	Szénhidrát 68.70 g Cukor 0.00 g Só 3.96 g	Szénhidrát 89.76 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g








Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója-,ol.mag- és hüvelyesment es	Ebéd	Zellerkrémleves , Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Vagdalt , Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs
		Energia: 696.22 Kcal / 2,910.20 KJ	Energia: 752.92 Kcal / 3,147.21 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 687.95 Kcal / 2,875.63 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ
		Fehérje 30.04 g Zsír 26.15 g T.Zsír 6.86 g	Fehérje 29.85 g Zsír 31.96 g T.Zsír 7.73 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsír 16.52 g	Fehérje 45.71 g Zsír 23.89 g T.Zsír 5.72 g	Fehérje 32.99 g Zsír 21.56 g T.Zsír 4.04 g
		Szénhidrát 84.26 g Cukor 0.00 g Só 3.10 g	Szénhidrát 83.79 g Cukor 0.00 g Só 1.41 g	Szénhidrát 70.53 g Cukor 5.39 g Só 5.77 g	Szénhidrát 74.34 g Cukor 7.19 g Só 4.77 g	Szénhidrát 89.76 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte			Magyaros burgonyaleves GM, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Vagdalt tojásmentes			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ			Energia: 1,075.52 Kcal / 4,495.67 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 772.00 Kcal / 3,226.96 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	47.09 g	38.49 g	8.89 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	49.21 g	25.08 g	5.03 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	134.16 g	0.00 g	1.99 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	89.76 g	0.25 g	4.41 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		
																










Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.











		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús paradicsommentes, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 726.16 Kcal / 3,035.35 KJ			Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 691.25 Kcal / 2,889.43 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.87 g	24.57 g	6.23 g	42.90 g	32.50 g	7.42 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	45.67 g	24.75 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.26 g	0.00 g	3.01 g	126.11 g	0.00 g	1.69 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	73.81 g	0.25 g	4.02 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.











		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús fokhagymamentes, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék fokhagymamentes, Vagdalt tojásmentes fokh. ment, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 783.82 Kcal / 3,276.37 Kj			Energia: 974.70 Kcal / 4,074.25 Kj			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 Kj			Energia: 678.51 Kcal / 2,836.17 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.03 g	30.68 g	6.92 g	42.68 g	32.49 g	7.42 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	43.69 g	22.76 g	4.89 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.69 g	0.00 g	3.03 g	125.26 g	0.00 g	1.69 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	76.81 g	0.25 g	3.99 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		
																

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00046) Tej-,tojás-,mo gyoró,soja	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Vagdalt tojásmentes, Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs										
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 801.11 Kcal / 3,348.64 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 665.07 Kcal / 2,779.99 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	29.99 g	32.03 g	7.59 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	43.75 g	23.27 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	95.44 g	0.00 g	1.40 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	72.26 g	0.25 g	4.83 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		
			 	 	 	  										



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,tojás-,roz s-és kukoricament es	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldköret	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 516.97 Kcal / 2,160.93 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ
		Fehérje 29.98 g Zsír 21.58 g T.Zsír 4.42 g	Fehérje 42.90 g Zsír 32.50 g T.Zsír 7.42 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsír 16.52 g	Fehérje 40.29 g Zsír 28.20 g T.Zsír 6.44 g	Fehérje 32.99 g Zsír 21.56 g T.Zsír 4.04 g
		Szénhidrát 86.33 g Cukor 0.00 g Só 3.30 g	Szénhidrát 126.11 g Cukor 0.00 g Só 1.69 g	Szénhidrát 70.53 g Cukor 5.39 g Só 5.77 g	Szénhidrát 26.19 g Cukor 0.00 g Só 5.31 g	Szénhidrát 89.76 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g
			  	 		  















Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs										
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 691.25 Kcal / 2,889.43 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	42.90 g	32.50 g	7.42 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	45.67 g	24.75 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	126.11 g	0.00 g	1.69 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	73.81 g	0.25 g	4.02 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		








Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej-,toj.-,szója -,ol.mag,kaka óment	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Vagdalt tojásmentes, Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 801.11 Kcal / 3,348.64 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 665.07 Kcal / 2,779.99 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ
		Fehérje 29.98 g Zsír 21.58 g T.Zsír 4.42 g	Fehérje 29.99 g Zsír 32.03 g T.Zsír 7.59 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsír 16.52 g	Fehérje 43.75 g Zsír 23.27 g T.Zsír 5.00 g	Fehérje 32.99 g Zsír 21.56 g T.Zsír 4.04 g
		Szénhidrát 86.33 g Cukor 0.00 g Só 3.30 g	Szénhidrát 95.44 g Cukor 0.00 g Só 1.40 g	Szénhidrát 70.53 g Cukor 5.39 g Só 5.77 g	Szénhidrát 72.26 g Cukor 0.25 g Só 4.83 g	Szénhidrát 89.76 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g
			 	 	 	  








Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00050) Tej,toj,citr-, méz-,apr.mag v.gyüm	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ			Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 691.25 Kcal / 2,889.43 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	42.90 g	32.50 g	7.42 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	45.67 g	24.75 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	126.11 g	0.00 g	1.69 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	73.81 g	0.25 g	4.02 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		
																



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, CM, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs										
		Energia: 567.92 Kcal / 2,373.91 KJ	Energia: 778.08 Kcal / 3,252.37 KJ	Energia: 998.75 Kcal / 4,174.78 KJ	Energia: 744.61 Kcal / 3,112.47 KJ	Energia: 692.65 Kcal / 2,895.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.26 g	21.04 g	4.42 g	33.74 g	39.84 g	9.19 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	47.20 g	23.59 g	5.03 g	33.01 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.73 g	0.00 g	3.29 g	69.86 g	0.00 g	1.61 g	65.14 g	0.00 g	5.77 g	88.01 g	0.25 g	5.22 g	92.34 g	0.00 g	3.39 g		
																

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00053) Hal,őszibar.,al ma,ol.mag mentes	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Körte	Csurgatott tojásleves, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Vagdalt	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves, Kukoricafőzelék, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs										
		Energia: 696.22 Kcal / 2,910.20 KJ	Energia: 986.15 Kcal / 4,122.11 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 794.88 Kcal / 3,322.60 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	26.15 g	6.86 g	47.84 g	41.33 g	9.13 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	51.17 g	25.70 g	5.75 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.26 g	0.00 g	3.10 g	104.50 g	0.00 g	1.92 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	91.84 g	7.19 g	4.35 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		








Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej-,toj-,pálma olaj-,olajosm. ment.	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ			Energia: 979.06 Kcal / 4,092.47 KJ			Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ			Energia: 691.25 Kcal / 2,889.43 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	21.58 g	4.42 g	42.90 g	32.50 g	7.42 g	51.38 g	59.19 g	16.52 g	45.67 g	24.75 g	5.00 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.33 g	0.00 g	3.30 g	126.11 g	0.00 g	1.69 g	70.53 g	5.39 g	5.77 g	73.81 g	0.25 g	4.02 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Vagdalt , Kelkáposztafőzelék	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék tejmentes, Sertéssült, Alma	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs
		Energia: 663.31 Kcal / 2,772.64 KJ	Energia: 752.92 Kcal / 3,147.21 KJ	Energia: 1,020.44 Kcal / 4,265.44 KJ	Energia: 665.07 Kcal / 2,779.99 KJ	Energia: 679.81 Kcal / 2,841.61 KJ
		Fehérje 29.98 g Zsír 21.58 g T.Zsír 4.42 g	Fehérje 29.85 g Zsír 31.96 g T.Zsír 7.73 g	Fehérje 51.38 g Zsír 59.19 g T.Zsír 16.52 g	Fehérje 43.75 g Zsír 23.27 g T.Zsír 5.00 g	Fehérje 32.87 g Zsír 21.56 g T.Zsír 4.04 g
		Szénhidrát 86.33 g Cukor 0.00 g Só 3.30 g	Szénhidrát 83.79 g Cukor 0.00 g Só 1.41 g	Szénhidrát 70.53 g Cukor 5.39 g Só 5.77 g	Szénhidrát 72.26 g Cukor 0.25 g Só 4.83 g	Szénhidrát 89.29 g Cukor 0.00 g Só 3.39 g
						








Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék, Vagdalt tojásmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves, Zöldborsófőzelék, Sertéssült, Alma			Karlábéleves, Stroganoff pulykaragu tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 790.26 Kcal / 3,303.29 KJ			Energia: 1,029.07 Kcal / 4,301.51 KJ			Energia: 1,000.34 Kcal / 4,181.42 KJ			Energia: 662.62 Kcal / 2,769.75 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		28.66 g	28.36 g	5.69 g	45.81 g	33.68 g	7.53 g	51.51 g	59.20 g	16.52 g	44.41 g	24.02 g	4.95 g	32.99 g	21.56 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.97 g	0.00 g	2.68 g	133.00 g	0.00 g	4.56 g	65.39 g	0.00 g	5.87 g	68.66 g	0.00 g	2.50 g	89.76 g	0.00 g	3.39 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00131) Diabetikus (T:30, E:50)	Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús 50 CH	Csurgatott tojásleves, Vagdalt, Kelkáposztafőzelék diab 50 CH	Magyaros gombaleves, Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Uborkasaláta CM	Kertészleves, Sertéssült, Párolt vegyes zöldsökret 50 CH, Bulgur 50 CH	Karalábéleves, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs 50 CH										
		Energia: 493.43 Kcal / 2,062.54 KJ	Energia: 636.46 Kcal / 2,660.40 KJ	Energia: 915.85 Kcal / 3,828.25 KJ	Energia: 598.27 Kcal / 2,500.77 KJ	Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.10 g	22.63 g	7.10 g	28.17 g	35.22 g	8.67 g	49.13 g	57.63 g	16.35 g	40.19 g	27.51 g	6.04 g	29.00 g	19.37 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.52 g	0.00 g	2.28 g	50.77 g	0.00 g	2.74 g	50.27 g	0.00 g	6.64 g	50.10 g	0.00 g	4.58 g	51.19 g	0.00 g	2.90 g		

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00200) Glutén,tej,tojás, szojamentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, tejszínes, Bácskai rizseshús, Körte	Gyümölcsle , Vagdalt GM, tojásmentes, Kelkáposztafőzelék GM	Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kertészleves GM hüvelyesmentes, Kukoricafőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejszínes, Párolt rizs										
		Energia: 863.29 Kcal / 3,608.55 KJ	Energia: 650.29 Kcal / 2,718.21 KJ	Energia: 1,014.31 Kcal / 4,239.82 KJ	Energia: 625.07 Kcal / 2,612.79 KJ	Energia: 694.56 Kcal / 2,903.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.31 g	34.33 g	7.84 g	22.79 g	27.80 g	6.58 g	50.48 g	59.10 g	16.52 g	42.65 g	24.18 g	4.98 g	32.77 g	21.75 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.05 g	0.00 g	3.40 g	83.14 g	0.50 g	0.83 g	70.10 g	5.39 g	5.77 g	95.59 g	2.25 g	3.89 g	92.64 g	0.00 g	3.40 g		
				 		 										



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Bácskai rizseshús, Körte			Gyümölcsle , Lencsefőzelék GM, Vagdalt GM, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM , Baconbe tekert csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Kertészleves GM, Kukoricafőzelék GM, tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér			Karalábéleves GM, Stroganoff pulykaragu GM, tejmentes, Párolt rizs		
		Energia: 863.29 Kcal / 3,608.55 KJ			Energia: 716.14 Kcal / 2,993.47 KJ			Energia: 1,014.31 Kcal / 4,239.82 KJ			Energia: 617.90 Kcal / 2,582.82 KJ			Energia: 694.56 Kcal / 2,903.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.31 g	34.33 g	7.84 g	34.40 g	29.92 g	6.76 g	50.48 g	59.10 g	16.52 g	42.26 g	22.86 g	4.99 g	32.77 g	21.75 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.05 g	0.00 g	3.40 g	117.44 g	2.50 g	0.81 g	70.10 g	5.39 g	5.77 g	96.93 g	2.25 g	3.90 g	92.64 g	0.00 g	3.40 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

