



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																									
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Ebéd	Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs, Tárkonyos pulykaraguleves tejmentes	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																									
		Energia: 627.72 Kcal / 2,623.87 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 Kj																																																																																																									
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>26.57 g</td> <td>20.32 g</td> <td>3.63 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td> <td>28.22 g</td> <td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 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	26.57 g	20.32 g	3.63 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>107.07 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.56 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	107.07 g	14.99 g	2.56 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 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	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																													
		26.57 g	20.32 g	3.63 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
107.07 g	14.99 g	2.56 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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																																																																																															
34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g																																																																																															





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00011) Tejmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 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
		48.13 g 18.32 g 2.06 g	32.27 g 32.30 g 5.68 g	50.16 g 28.22 g 5.91 g	39.35 g 20.00 g 4.06 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134.92 g 14.99 g 1.10 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	111.56 g 0.50 g 3.71 g	121.52 g 6.50 g 4.79 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	113.29 g 2.50 g 5.71 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00012) Tojásmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 KJ	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ	Energia: 732.95 Kcal / 3,063.73 KJ	Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 KJ	Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 KJ	Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 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
		49.11 g 22.17 g 4.23 g	32.92 g 34.99 g 7.32 g	57.20 g 18.21 g 3.46 g	40.44 g 24.29 g 6.47 g	32.23 g 28.85 g 8.70 g	35.00 g 42.86 g 13.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
136.42 g 14.99 g 1.14 g	72.36 g 0.00 g 3.74 g	92.84 g 0.00 g 3.69 g	123.20 g 6.50 g 3.06 g	102.28 g 10.79 g 4.42 g	112.31 g 2.50 g 5.73 g		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																									
(00013) Toj.-,mogy.,és s szójament.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves , Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldbúzseres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																									
		Energia: 828.87 Kcal / 3,464.68 Kj	Energia: 611.49 Kcal / 2,556.03 Kj	Energia: 760.94 Kcal / 3,180.73 Kj	Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 Kj	Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 Kj	Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 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>47.15 g</td><td>22.05 g</td><td>4.23 g</td><td>32.64 g</td><td>21.03 g</td><td>5.74 g</td><td>51.81 g</td><td>14.89 g</td><td>3.07 g</td><td>40.44 g</td><td>24.29 g</td><td>6.47 g</td><td>32.23 g</td><td>28.85 g</td><td>8.70 g</td><td>35.00 g</td><td>42.86 g</td><td>13.80 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	47.15 g	22.05 g	4.23 g	32.64 g	21.03 g	5.74 g	51.81 g	14.89 g	3.07 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.85 g	8.70 g	35.00 g	42.86 g	13.80 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>132.50 g</td><td>14.99 g</td><td>1.14 g</td><td>72.01 g</td><td>0.00 g</td><td>4.04 g</td><td>106.28 g</td><td>0.00 g</td><td>3.38 g</td><td>123.20 g</td><td>6.50 g</td><td>4.84 g</td><td>102.28 g</td><td>10.79 g</td><td>4.42 g</td><td>112.31 g</td><td>2.50 g</td><td>5.73 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	132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.01 g	0.00 g	4.04 g	106.28 g	0.00 g	3.38 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g	112.31 g	2.50 g	5.73 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>132.50 g</td><td>14.99 g</td><td>1.14 g</td><td>72.01 g</td><td>0.00 g</td><td>4.04 g</td><td>106.28 g</td><td>0.00 g</td><td>3.38 g</td><td>123.20 g</td><td>6.50 g</td><td>4.84 g</td><td>102.28 g</td><td>10.79 g</td><td>4.42 g</td><td>112.31 g</td><td>2.50 g</td><td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.01 g	0.00 g	4.04 g	106.28 g	0.00 g	3.38 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g	112.31 g	2.50 g	5.73 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																																																																																													
		47.15 g	22.05 g	4.23 g	32.64 g	21.03 g	5.74 g	51.81 g	14.89 g	3.07 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.85 g	8.70 g	35.00 g	42.86 g	13.80 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																																																																																															
132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.01 g	0.00 g	4.04 g	106.28 g	0.00 g	3.38 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g	112.31 g	2.50 g	5.73 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.01 g	0.00 g	4.04 g	106.28 g	0.00 g	3.38 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g	112.31 g	2.50 g	5.73 g																																																																																															



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00014) Tojás- és banánmentés	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves par.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 732.95 Kcal / 3,063.73 KJ	Energia: 875.61 Kcal / 3,660.05 KJ	Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 KJ	Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 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
		49.11 g 22.17 g 4.23 g	32.27 g 32.30 g 5.68 g	57.20 g 18.21 g 3.46 g	40.20 g 24.24 g 6.47 g	32.23 g 28.85 g 8.70 g	35.00 g 42.86 g 13.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
136.42 g 14.99 g 1.14 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	92.84 g 0.00 g 3.69 g	122.45 g 6.50 g 3.04 g	102.28 g 10.79 g 4.42 g	112.31 g 2.50 g 5.73 g		

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00015) Tej- és cukormentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka CM, Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM
		Energia: 681.29 Kcal / 2,847.79 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 804.07 Kcal / 3,361.01 KJ	Energia: 823.44 Kcal / 3,441.98 KJ	Energia: 877.79 Kcal / 3,669.16 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
		38.86 g 16.09 g 1.76 g	32.27 g 32.30 g 5.68 g	50.16 g 28.22 g 5.91 g	39.35 g 20.00 g 4.06 g	33.62 g 32.76 g 8.93 g	34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.51 g 0.00 g 0.94 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	111.56 g 0.50 g 3.71 g	115.04 g 0.00 g 4.79 g	95.64 g 0.00 g 5.53 g	110.79 g 0.00 g 5.71 g		

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00016) Tejmentes, fruktózszege ny	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM
		Energia: 722.32 Kcal / 3,019.30 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 872.39 Kcal / 3,646.59 KJ	Energia: 804.07 Kcal / 3,361.01 KJ	Energia: 760.82 Kcal / 3,180.23 KJ	Energia: 877.79 Kcal / 3,669.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 48.48 g 18.17 g 2.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32.27 g 32.30 g 5.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 54.98 g 30.38 g 6.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 39.35 g 20.00 g 4.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32.90 g 32.04 g 8.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só 114.48 g 0.00 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 73.56 g 0.00 g 3.71 g	Szénhidrát Cukor Só 102.54 g 0.50 g 3.83 g	Szénhidrát Cukor Só 115.04 g 0.00 g 4.79 g	Szénhidrát Cukor Só 83.04 g 0.00 g 5.51 g	Szénhidrát Cukor Só 110.79 g 0.00 g 5.71 g



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 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
		46.17 g 18.20 g 2.06 g	32.27 g 32.30 g 5.68 g	49.68 g 27.07 g 5.78 g	39.35 g 20.00 g 4.06 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
131.00 g 14.99 g 1.10 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	116.13 g 0.50 g 3.42 g	121.52 g 6.50 g 4.79 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	113.29 g 2.50 g 5.71 g		
	 	 	  				





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
(00018) Tej-,szója-,hüvelyes és marhament.	Ebéd	Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs, Tárkonyos pulykaraguleves TM, borsóm	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta												
		Energia: 633.26 Kcal / 2,647.03 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 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
		25.64 g	19.27 g	3.30 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.75 g	14.99 g	2.54 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g		

















Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00019) Tej- és halmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres csirkemell csőben sültve tej, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 780.93 Kcal / 3,264.29 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 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
		48.13 g 18.32 g 2.06 g	32.27 g 32.30 g 5.68 g	43.26 g 20.91 g 3.49 g	39.35 g 20.00 g 4.06 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134.92 g 14.99 g 1.10 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	106.04 g 0.50 g 3.62 g	121.52 g 6.50 g 4.79 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	113.29 g 2.50 g 5.71 g		









Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
(00020) Gluténmentes S	Ebéd	<p>Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Káposztás kocka GM, Narancs</p>	<p>Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, Sült pulykacomb</p>	<p>Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, Párolt rizs</p>	<p>Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM, Gluténmentes kenyér</p>	<p>Meggyleves GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma</p>	<p>Kukoricakrémleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta</p>																																																																																																																																																																																			
		<p>Energia: 804.77 Kcal / 3,363.94 KJ</p>	<p>Energia: 757.66 Kcal / 3,167.02 KJ</p>	<p>Energia: 835.39 Kcal / 3,491.93 KJ</p>	<p>Energia: 753.00 Kcal / 3,147.54 KJ</p>	<p>Energia: 816.56 Kcal / 3,413.22 KJ</p>	<p>Energia: 920.64 Kcal / 3,848.28 KJ</p>																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34.83 g</td> <td>16.68 g</td> <td>1.96 g</td> <td>32.25 g</td> <td>35.38 g</td> <td>7.40 g</td> <td>41.02 g</td> <td>28.29 g</td> <td>7.95 g</td> <td>33.74 g</td> <td>24.08 g</td> <td>6.53 g</td> <td>32.27 g</td> <td>28.93 g</td> <td>8.72 g</td> <td>34.78 g</td> <td>40.96 g</td> <td>13.58 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	34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34.83 g</td> <td>16.68 g</td> <td>1.96 g</td> <td>32.25 g</td> <td>35.38 g</td> <td>7.40 g</td> <td>41.02 g</td> <td>28.29 g</td> <td>7.95 g</td> <td>33.74 g</td> <td>24.08 g</td> <td>6.53 g</td> <td>32.27 g</td> <td>28.93 g</td> <td>8.72 g</td> <td>34.78 g</td> <td>40.96 g</td> <td>13.58 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	34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34.83 g</td> <td>16.68 g</td> <td>1.96 g</td> <td>32.25 g</td> <td>35.38 g</td> <td>7.40 g</td> <td>41.02 g</td> <td>28.29 g</td> <td>7.95 g</td> <td>33.74 g</td> <td>24.08 g</td> <td>6.53 g</td> <td>32.27 g</td> <td>28.93 g</td> <td>8.72 g</td> <td>34.78 g</td> <td>40.96 g</td> <td>13.58 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	34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34.83 g</td> <td>16.68 g</td> <td>1.96 g</td> <td>32.25 g</td> <td>35.38 g</td> <td>7.40 g</td> <td>41.02 g</td> <td>28.29 g</td> <td>7.95 g</td> <td>33.74 g</td> <td>24.08 g</td> <td>6.53 g</td> <td>32.27 g</td> <td>28.93 g</td> <td>8.72 g</td> <td>34.78 g</td> <td>40.96 g</td> <td>13.58 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	34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34.83 g</td> <td>16.68 g</td> <td>1.96 g</td> <td>32.25 g</td> <td>35.38 g</td> <td>7.40 g</td> <td>41.02 g</td> <td>28.29 g</td> <td>7.95 g</td> <td>33.74 g</td> <td>24.08 g</td> <td>6.53 g</td> <td>32.27 g</td> <td>28.93 g</td> <td>8.72 g</td> <td>34.78 g</td> <td>40.96 g</td> <td>13.58 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	34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 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																																																																																																																																																																							
		34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 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																																																																																																																																																																									
34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 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																																																																																																																																																																									
34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 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																																																																																																																																																																									
34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 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																																																																																																																																																																									
34.83 g	16.68 g	1.96 g	32.25 g	35.38 g	7.40 g	41.02 g	28.29 g	7.95 g	33.74 g	24.08 g	6.53 g	32.27 g	28.93 g	8.72 g	34.78 g	40.96 g	13.58 g																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>149.64 g</td> <td>9.99 g</td> <td>2.37 g</td> <td>76.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.90 g</td> <td>105.06 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.16 g</td> <td>124.11 g</td> <td>1.50 g</td> <td>2.17 g</td> <td>102.78 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.42 g</td> <td>112.27 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>149.64 g</td> <td>9.99 g</td> <td>2.37 g</td> <td>76.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.90 g</td> <td>105.06 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.16 g</td> <td>124.11 g</td> <td>1.50 g</td> <td>2.17 g</td> <td>102.78 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.42 g</td> <td>112.27 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>149.64 g</td> <td>9.99 g</td> <td>2.37 g</td> <td>76.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.90 g</td> <td>105.06 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.16 g</td> <td>124.11 g</td> <td>1.50 g</td> <td>2.17 g</td> <td>102.78 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.42 g</td> <td>112.27 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>149.64 g</td> <td>9.99 g</td> <td>2.37 g</td> <td>76.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.90 g</td> <td>105.06 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.16 g</td> <td>124.11 g</td> <td>1.50 g</td> <td>2.17 g</td> <td>102.78 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.42 g</td> <td>112.27 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>149.64 g</td> <td>9.99 g</td> <td>2.37 g</td> <td>76.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.90 g</td> <td>105.06 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.16 g</td> <td>124.11 g</td> <td>1.50 g</td> <td>2.17 g</td> <td>102.78 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.42 g</td> <td>112.27 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
149.64 g	9.99 g	2.37 g	76.24 g	0.00 g	2.90 g	105.06 g	0.00 g	3.16 g	124.11 g	1.50 g	2.17 g	102.78 g	10.79 g	4.42 g	112.27 g	2.50 g	5.73 g																																																																																																																																																																									
	 	  	  		 																																																																																																																																																																																					









Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejmentes, Gluténmentes kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ	Energia: 538.18 Kcal / 2,249.59 KJ	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 KJ	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 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
		32.76 g 19.41 g 2.25 g	30.51 g 18.12 g 4.10 g	48.38 g 22.49 g 4.41 g	32.58 g 19.77 g 4.12 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.33 g 35.15 g 10.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
144.64 g 0.00 g 3.10 g	71.13 g 0.00 g 4.05 g	106.69 g 0.50 g 2.55 g	109.04 g 1.50 g 2.75 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	113.25 g 2.50 g 5.71 g		
	 		 				













Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00022) Glutén- és tejmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejmentes, Gluténmentes kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 Kj	Energia: 688.22 Kcal / 2,876.76 Kj	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 Kj	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 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
		32.76 g 19.41 g 2.25 g	31.23 g 32.16 g 5.71 g	48.38 g 22.49 g 4.41 g	32.58 g 19.77 g 4.12 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.33 g 35.15 g 10.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
144.64 g 0.00 g 3.10 g	75.99 g 0.00 g 2.86 g	106.69 g 0.50 g 2.55 g	109.04 g 1.50 g 2.75 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	113.25 g 2.50 g 5.71 g		
	 		 				



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, CM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejszínes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM, TM, CM, Gluténmentes kenyér	Francia hagymaleves tejszínes, GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ	Energia: 688.22 Kcal / 2,876.76 KJ	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 KJ	Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ	Energia: 800.90 Kcal / 3,347.76 KJ	Energia: 860.21 Kcal / 3,595.68 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
		32.76 g 19.41 g 2.25 g	31.23 g 32.16 g 5.71 g	48.38 g 22.49 g 4.41 g	29.15 g 19.20 g 4.04 g	32.30 g 32.77 g 9.01 g	34.33 g 35.15 g 10.24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
144.64 g 0.00 g 3.10 g	75.99 g 0.00 g 2.86 g	106.69 g 0.50 g 2.55 g	95.30 g 1.50 g 4.40 g	91.32 g 0.00 g 5.52 g	110.75 g 0.00 g 5.71 g		
				 			 



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00024) Gluténmentes s diab. 40 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómenté, Káposztás kocka GM, 40 CH	Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya 40 CH	Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 40 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 40 CH	Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 40 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 40 CH																																																																				
		Energia: 307.49 Kcal / 1,285.31 Kj	Energia: 568.97 Kcal / 2,378.29 Kj	Energia: 504.13 Kcal / 2,107.26 Kj	Energia: 405.72 Kcal / 1,695.91 Kj	Energia: 388.21 Kcal / 1,622.72 Kj	Energia: 567.03 Kcal / 2,370.19 Kj																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>20.84 g</td> <td>9.70 g</td> <td>2.42 g</td> <td>27.37 g</td> <td>34.19 g</td> <td>5.94 g</td> <td>40.49 g</td> <td>19.33 g</td> <td>4.27 g</td> <td>20.22 g</td> <td>17.81 g</td> <td>4.75 g</td> <td>13.19 g</td> <td>19.00 g</td> <td>6.13 g</td> <td>24.63 g</td> <td>34.57 g</td> <td>10.11 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	20.84 g	9.70 g	2.42 g	27.37 g	34.19 g	5.94 g	40.49 g	19.33 g	4.27 g	20.22 g	17.81 g	4.75 g	13.19 g	19.00 g	6.13 g	24.63 g	34.57 g	10.11 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>40.72 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.43 g</td> <td>45.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.82 g</td> <td>42.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.96 g</td> <td>40.42 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.35 g</td> <td>40.13 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>39.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.56 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40.72 g	0.00 g	1.43 g	45.45 g	0.00 g	2.82 g	42.14 g	0.00 g	2.96 g	40.42 g	0.00 g	3.35 g	40.13 g	0.00 g	4.06 g	39.71 g	0.00 g	5.56 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																																																								
		20.84 g	9.70 g	2.42 g	27.37 g	34.19 g	5.94 g	40.49 g	19.33 g	4.27 g	20.22 g	17.81 g	4.75 g	13.19 g	19.00 g	6.13 g	24.63 g	34.57 g	10.11 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
40.72 g	0.00 g	1.43 g	45.45 g	0.00 g	2.82 g	42.14 g	0.00 g	2.96 g	40.42 g	0.00 g	3.35 g	40.13 g	0.00 g	4.06 g	39.71 g	0.00 g	5.56 g																																																										























Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
(00025) Gluténmentes s diab.50gCH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómenta, Káposztás kocka GM 50 CH	Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH	Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 50 CH	Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH																																																																																																																																																																																			
		Energia: 346.95 Kcal / 1,450.25 KJ	Energia: 619.61 Kcal / 2,589.97 KJ	Energia: 538.84 Kcal / 2,252.35 KJ	Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ	Energia: 479.73 Kcal / 2,005.27 KJ	Energia: 632.67 Kcal / 2,644.56 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>21.35 g</td><td>10.58 g</td><td>2.52 g</td> <td>28.72 g</td><td>34.30 g</td><td>5.96 g</td> <td>41.21 g</td><td>19.73 g</td><td>4.32 g</td> <td>23.47 g</td><td>19.42 g</td><td>5.32 g</td> <td>17.63 g</td><td>22.70 g</td><td>7.18 g</td> <td>26.33 g</td><td>35.63 g</td><td>10.23 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	21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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>21.35 g</td><td>10.58 g</td><td>2.52 g</td> <td>28.72 g</td><td>34.30 g</td><td>5.96 g</td> <td>41.21 g</td><td>19.73 g</td><td>4.32 g</td> <td>23.47 g</td><td>19.42 g</td><td>5.32 g</td> <td>17.63 g</td><td>22.70 g</td><td>7.18 g</td> <td>26.33 g</td><td>35.63 g</td><td>10.23 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	21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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>21.35 g</td><td>10.58 g</td><td>2.52 g</td> <td>28.72 g</td><td>34.30 g</td><td>5.96 g</td> <td>41.21 g</td><td>19.73 g</td><td>4.32 g</td> <td>23.47 g</td><td>19.42 g</td><td>5.32 g</td> <td>17.63 g</td><td>22.70 g</td><td>7.18 g</td> <td>26.33 g</td><td>35.63 g</td><td>10.23 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	21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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>21.35 g</td><td>10.58 g</td><td>2.52 g</td> <td>28.72 g</td><td>34.30 g</td><td>5.96 g</td> <td>41.21 g</td><td>19.73 g</td><td>4.32 g</td> <td>23.47 g</td><td>19.42 g</td><td>5.32 g</td> <td>17.63 g</td><td>22.70 g</td><td>7.18 g</td> <td>26.33 g</td><td>35.63 g</td><td>10.23 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	21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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>21.35 g</td><td>10.58 g</td><td>2.52 g</td> <td>28.72 g</td><td>34.30 g</td><td>5.96 g</td> <td>41.21 g</td><td>19.73 g</td><td>4.32 g</td> <td>23.47 g</td><td>19.42 g</td><td>5.32 g</td> <td>17.63 g</td><td>22.70 g</td><td>7.18 g</td> <td>26.33 g</td><td>35.63 g</td><td>10.23 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	21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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																																																																																																																																																																							
		21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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																																																																																																																																																																									
21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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																																																																																																																																																																									
21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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																																																																																																																																																																									
21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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																																																																																																																																																																									
21.35 g	10.58 g	2.52 g	28.72 g	34.30 g	5.96 g	41.21 g	19.73 g	4.32 g	23.47 g	19.42 g	5.32 g	17.63 g	22.70 g	7.18 g	26.33 g	35.63 g	10.23 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>49.87 g</td><td>0.00 g</td><td>1.49 g</td> <td>56.25 g</td><td>0.00 g</td><td>3.09 g</td> <td>49.15 g</td><td>0.00 g</td><td>3.05 g</td> <td>51.78 g</td><td>0.00 g</td><td>3.86 g</td> <td>49.98 g</td><td>0.00 g</td><td>4.40 g</td> <td>52.27 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 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>49.87 g</td><td>0.00 g</td><td>1.49 g</td> <td>56.25 g</td><td>0.00 g</td><td>3.09 g</td> <td>49.15 g</td><td>0.00 g</td><td>3.05 g</td> <td>51.78 g</td><td>0.00 g</td><td>3.86 g</td> <td>49.98 g</td><td>0.00 g</td><td>4.40 g</td> <td>52.27 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 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>49.87 g</td><td>0.00 g</td><td>1.49 g</td> <td>56.25 g</td><td>0.00 g</td><td>3.09 g</td> <td>49.15 g</td><td>0.00 g</td><td>3.05 g</td> <td>51.78 g</td><td>0.00 g</td><td>3.86 g</td> <td>49.98 g</td><td>0.00 g</td><td>4.40 g</td> <td>52.27 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 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>49.87 g</td><td>0.00 g</td><td>1.49 g</td> <td>56.25 g</td><td>0.00 g</td><td>3.09 g</td> <td>49.15 g</td><td>0.00 g</td><td>3.05 g</td> <td>51.78 g</td><td>0.00 g</td><td>3.86 g</td> <td>49.98 g</td><td>0.00 g</td><td>4.40 g</td> <td>52.27 g</td><td>0.00 g</td><td>5.80 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 g																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
49.87 g	0.00 g	1.49 g	56.25 g	0.00 g	3.09 g	49.15 g	0.00 g	3.05 g	51.78 g	0.00 g	3.86 g	49.98 g	0.00 g	4.40 g	52.27 g	0.00 g	5.80 g																																																																																																																																																																									



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
(00026) Gluténmentes s diab.55gCH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómenté, Káposztás kocka GM, 55 CH	Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 55 CH, Főtt burgonya 55 CH	Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 55 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 55 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses	Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 55 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 55 CH	
		Energia: 371.61 Kcal / 1,553.33 KJ	Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ	Energia: 573.55 Kcal / 2,397.44 KJ	Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ	Energia: 540.73 Kcal / 2,260.25 KJ	Energia: 649.07 Kcal / 2,713.11 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.67 g 11.13 g 2.58 g	29.39 g 34.35 g 5.96 g	41.94 g 20.12 g 4.37 g	24.03 g 19.60 g 5.34 g	20.58 g 25.16 g 7.88 g	26.75 g 35.89 g 10.26 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.59 g 0.00 g 1.52 g	61.65 g 0.00 g 3.23 g	56.17 g 0.00 g 3.14 g	55.96 g 0.00 g 3.86 g	56.54 g 0.00 g 4.62 g	55.41 g 0.00 g 5.85 g			
				           				
			 					









Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
(00027) Gluténmentes s diab.80gCH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM, borsómenté, Káposztás kocka GM, 80 CH	Zöldségleves GM, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 80 CH, Főtt burgonya 80 CH	Zöldborsóleves GM, Natúr halszelet, Párolt rizs 80 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM 80 CH, Gluténmentes kenyér	Francia hagymaleves GM, Brassói aprópecsenye 80 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 80 CH																																																																																																																																																																																			
		Energia: 480.13 Kcal / 2,006.94 KJ	Energia: 750.59 Kcal / 3,137.47 KJ	Energia: 695.02 Kcal / 2,905.18 KJ	Energia: 503.75 Kcal / 2,105.68 KJ	Energia: 754.26 Kcal / 3,152.81 KJ	Energia: 780.34 Kcal / 3,261.82 KJ																																																																																																																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>23.09 g</td> <td>13.56 g</td> <td>2.85 g</td> <td>32.20 g</td> <td>35.05 g</td> <td>6.05 g</td> <td>44.48 g</td> <td>21.52 g</td> <td>4.53 g</td> <td>25.16 g</td> <td>20.11 g</td> <td>5.53 g</td> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 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	23.09 g	13.56 g	2.85 g	32.20 g	35.05 g	6.05 g	44.48 g	21.52 g	4.53 g	25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>32.20 g</td> <td>35.05 g</td> <td>6.05 g</td> <td>44.48 g</td> <td>21.52 g</td> <td>4.53 g</td> <td>25.16 g</td> <td>20.11 g</td> <td>5.53 g</td> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 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	32.20 g	35.05 g	6.05 g	44.48 g	21.52 g	4.53 g	25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>44.48 g</td> <td>21.52 g</td> <td>4.53 g</td> <td>25.16 g</td> <td>20.11 g</td> <td>5.53 g</td> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 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	44.48 g	21.52 g	4.53 g	25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>25.16 g</td> <td>20.11 g</td> <td>5.53 g</td> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 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	25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.93 g</td> <td>33.77 g</td> <td>10.34 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 g</td> <td>30.15 g</td> <td>38.01 g</td> <td>10.49 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	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 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																																																																																																																																																																							
		23.09 g	13.56 g	2.85 g	32.20 g	35.05 g	6.05 g	44.48 g	21.52 g	4.53 g	25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 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																																																																																																																																																																									
32.20 g	35.05 g	6.05 g	44.48 g	21.52 g	4.53 g	25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 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																																																																																																																																																																									
44.48 g	21.52 g	4.53 g	25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 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																																																																																																																																																																									
25.16 g	20.11 g	5.53 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 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																																																																																																																																																																									
30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.93 g	33.77 g	10.34 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g	30.15 g	38.01 g	10.49 g																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>80.77 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.67 g</td> <td>84.76 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.92 g</td> <td>80.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.45 g</td> <td>80.08 g</td> <td>1.50 g</td> <td>4.05 g</td> <td>79.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.40 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	80.77 g	0.00 g	1.67 g	84.76 g	0.00 g	3.92 g	80.71 g	0.00 g	3.45 g	80.08 g	1.50 g	4.05 g	79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>84.76 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.92 g</td> <td>80.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.45 g</td> <td>80.08 g</td> <td>1.50 g</td> <td>4.05 g</td> <td>79.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.40 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	84.76 g	0.00 g	3.92 g	80.71 g	0.00 g	3.45 g	80.08 g	1.50 g	4.05 g	79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>80.71 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.45 g</td> <td>80.08 g</td> <td>1.50 g</td> <td>4.05 g</td> <td>79.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.40 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	80.71 g	0.00 g	3.45 g	80.08 g	1.50 g	4.05 g	79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>79.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.40 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> <td>80.52 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
80.77 g	0.00 g	1.67 g	84.76 g	0.00 g	3.92 g	80.71 g	0.00 g	3.45 g	80.08 g	1.50 g	4.05 g	79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
84.76 g	0.00 g	3.92 g	80.71 g	0.00 g	3.45 g	80.08 g	1.50 g	4.05 g	79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
80.71 g	0.00 g	3.45 g	80.08 g	1.50 g	4.05 g	79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
79.52 g	0.00 g	5.40 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g	80.52 g	0.00 g	6.33 g																																																																																																																																																																									



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejrmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, par.mentes, Tökfőzelék GM tejrmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejrmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 KJ	Energia: 688.22 Kcal / 2,876.76 KJ	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 KJ	Energia: 657.69 Kcal / 2,749.14 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 877.97 Kcal / 3,669.91 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
		32.76 g 19.41 g 2.25 g	31.23 g 32.16 g 5.71 g	48.38 g 22.49 g 4.41 g	37.24 g 19.36 g 4.57 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.10 g 36.96 g 10.46 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
144.64 g 0.00 g 3.10 g	75.99 g 0.00 g 2.86 g	106.69 g 0.50 g 2.55 g	107.52 g 1.50 g 5.82 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	111.49 g 2.50 g 5.58 g		
	 		 				



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																				
(00030) Diabetikus- 70 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 70 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 70 CH, Főtt burgonya 70 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 70 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 70 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 70 CH																																				
		Energia: 488.88 Kcal / 2,043.52 Kj	Energia: 539.70 Kcal / 2,255.95 Kj	Energia: 644.67 Kcal / 2,694.72 Kj	Energia: 589.34 Kcal / 2,463.44 Kj	Energia: 691.10 Kcal / 2,888.80 Kj	Energia: 731.03 Kcal / 3,055.71 Kj																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>32.60 g</td> <td>14.52 g</td> <td>2.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.60 g	14.52 g	2.90 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>30.28 g</td> <td>22.68 g</td> <td>4.65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30.28 g	22.68 g	4.65 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>43.45 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43.45 g	20.94 g	4.46 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>28.92 g</td> <td>19.73 g</td> <td>5.30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28.92 g	19.73 g	5.30 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>28.48 g</td> <td>31.57 g</td> <td>9.95 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28.48 g	31.57 g	9.95 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>29.79 g</td> <td>37.28 g</td> <td>10.40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29.79 g	37.28 g	10.40 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																							
		32.60 g	14.52 g	2.90 g																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
30.28 g	22.68 g	4.65 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
43.45 g	20.94 g	4.46 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
28.92 g	19.73 g	5.30 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
28.48 g	31.57 g	9.95 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
29.79 g	37.28 g	10.40 g																																									
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>70.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.74 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	70.85 g	0.00 g	0.74 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>68.99 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.13 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	68.99 g	0.00 g	5.13 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>70.50 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.40 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	70.50 g	0.00 g	4.40 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>73.05 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.25 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	73.05 g	0.00 g	4.25 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>71.33 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.03 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	71.33 g	0.00 g	5.03 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>70.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.15 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	70.01 g	0.00 g	6.15 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
70.85 g	0.00 g	0.74 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
68.99 g	0.00 g	5.13 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
70.50 g	0.00 g	4.40 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
73.05 g	0.00 g	4.25 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
71.33 g	0.00 g	5.03 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
70.01 g	0.00 g	6.15 g																																									





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00031) Diabetikus- 60 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 60 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 60 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burgonyamentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 60 CH, Abonett GM, kukoricás, köleses	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 60 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 60 CH																																																																				
		Energia: 452.75 Kcal / 1,892.50 Kj	Energia: 652.17 Kcal / 2,726.07 Kj	Energia: 592.61 Kcal / 2,477.11 Kj	Energia: 525.25 Kcal / 2,195.55 Kj	Energia: 599.59 Kcal / 2,506.29 Kj	Energia: 681.80 Kcal / 2,849.92 Kj																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>31.44 g</td> <td>13.54 g</td> <td>2.80 g</td> <td>30.15 g</td> <td>36.62 g</td> <td>6.22 g</td> <td>42.36 g</td> <td>20.34 g</td> <td>4.39 g</td> <td>26.01 g</td> <td>19.47 g</td> <td>5.31 g</td> <td>24.05 g</td> <td>27.88 g</td> <td>8.89 g</td> <td>28.52 g</td> <td>36.49 g</td> <td>10.32 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	31.44 g	13.54 g	2.80 g	30.15 g	36.62 g	6.22 g	42.36 g	20.34 g	4.39 g	26.01 g	19.47 g	5.31 g	24.05 g	27.88 g	8.89 g	28.52 g	36.49 g	10.32 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>62.81 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.69 g</td> <td>65.92 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.89 g</td> <td>59.98 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.26 g</td> <td>60.62 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.86 g</td> <td>61.49 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.69 g</td> <td>60.60 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.97 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.81 g	0.00 g	0.69 g	65.92 g	0.00 g	4.89 g	59.98 g	0.00 g	4.26 g	60.62 g	0.00 g	3.86 g	61.49 g	0.00 g	4.69 g	60.60 g	0.00 g	5.97 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																																																								
		31.44 g	13.54 g	2.80 g	30.15 g	36.62 g	6.22 g	42.36 g	20.34 g	4.39 g	26.01 g	19.47 g	5.31 g	24.05 g	27.88 g	8.89 g	28.52 g	36.49 g	10.32 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
62.81 g	0.00 g	0.69 g	65.92 g	0.00 g	4.89 g	59.98 g	0.00 g	4.26 g	60.62 g	0.00 g	3.86 g	61.49 g	0.00 g	4.69 g	60.60 g	0.00 g	5.97 g																																																										





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00032) Diabetikus- 50 g CH	Ebéd	<p>Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 50 CH</p>	<p>Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH</p>	<p>Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH, Tartármártás CM</p>	<p>Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH</p>	<p>Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka</p>	<p>Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH</p>																																																																				
		<p>Energia: 398.56 Kcal / 1,665.98 Kj</p>	<p>Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 Kj</p>	<p>Energia: 557.91 Kcal / 2,332.06 Kj</p>	<p>Energia: 470.38 Kcal / 1,966.19 Kj</p>	<p>Energia: 508.08 Kcal / 2,123.77 Kj</p>	<p>Energia: 632.58 Kcal / 2,644.18 Kj</p>																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>29.69 g</td> <td>12.06 g</td> <td>2.65 g</td> <td>28.80 g</td> <td>36.51 g</td> <td>6.20 g</td> <td>41.64 g</td> <td>19.95 g</td> <td>4.35 g</td> <td>24.15 g</td> <td>18.73 g</td> <td>5.09 g</td> <td>19.61 g</td> <td>24.19 g</td> <td>7.84 g</td> <td>27.25 g</td> <td>35.70 g</td> <td>10.23 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	29.69 g	12.06 g	2.65 g	28.80 g	36.51 g	6.20 g	41.64 g	19.95 g	4.35 g	24.15 g	18.73 g	5.09 g	19.61 g	24.19 g	7.84 g	27.25 g	35.70 g	10.23 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>50.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.61 g</td> <td>55.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.62 g</td> <td>52.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.17 g</td> <td>50.59 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.69 g</td> <td>51.64 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.36 g</td> <td>51.18 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.80 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	50.74 g	0.00 g	0.61 g	55.12 g	0.00 g	4.62 g	52.97 g	0.00 g	4.17 g	50.59 g	0.00 g	3.69 g	51.64 g	0.00 g	4.36 g	51.18 g	0.00 g	5.80 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																																																								
		29.69 g	12.06 g	2.65 g	28.80 g	36.51 g	6.20 g	41.64 g	19.95 g	4.35 g	24.15 g	18.73 g	5.09 g	19.61 g	24.19 g	7.84 g	27.25 g	35.70 g	10.23 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
50.74 g	0.00 g	0.61 g	55.12 g	0.00 g	4.62 g	52.97 g	0.00 g	4.17 g	50.59 g	0.00 g	3.69 g	51.64 g	0.00 g	4.36 g	51.18 g	0.00 g	5.80 g																																																										



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00033) Diabetikus- 45 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 40 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 45 CH, Főtt burgonya 45 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 45 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 45 Ch	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 45 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 45 CH
		Energia: 380.49 Kcal / 1,590.45 KJ	Energia: 592.18 Kcal / 2,475.31 KJ	Energia: 523.20 Kcal / 2,186.98 KJ	Energia: 445.90 Kcal / 1,863.86 KJ	Energia: 447.07 Kcal / 1,868.75 KJ	Energia: 599.76 Kcal / 2,507.00 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
		29.11 g 11.57 g 2.60 g	28.56 g 34.12 g 5.92 g	40.91 g 19.55 g 4.30 g	23.02 g 18.21 g 4.90 g	16.66 g 21.72 g 7.14 g	26.40 g 35.17 g 10.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.72 g 0.00 g 0.58 g	50.26 g 0.00 g 3.94 g	45.96 g 0.00 g 4.08 g	46.80 g 0.00 g 3.52 g	45.07 g 0.00 g 4.13 g	44.90 g 0.00 g 5.68 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00034) Diabetikus- 40 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 40 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya 40 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 40 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 40 CH	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 40 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 40 CH																																																																				
		Energia: 362.43 Kcal / 1,514.96 Kj	Energia: 566.86 Kcal / 2,369.47 Kj	Energia: 505.84 Kcal / 2,114.41 Kj	Energia: 409.18 Kcal / 1,710.37 Kj	Energia: 416.57 Kcal / 1,741.26 Kj	Energia: 583.35 Kcal / 2,438.40 Kj																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>28.52 g</td> <td>11.07 g</td> <td>2.55 g</td> <td>27.88 g</td> <td>34.07 g</td> <td>5.91 g</td> <td>40.55 g</td> <td>19.35 g</td> <td>4.27 g</td> <td>21.34 g</td> <td>17.44 g</td> <td>4.62 g</td> <td>15.18 g</td> <td>20.49 g</td> <td>6.79 g</td> <td>25.98 g</td> <td>34.91 g</td> <td>10.14 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	28.52 g	11.07 g	2.55 g	27.88 g	34.07 g	5.91 g	40.55 g	19.35 g	4.27 g	21.34 g	17.44 g	4.62 g	15.18 g	20.49 g	6.79 g	25.98 g	34.91 g	10.14 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>42.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.56 g</td> <td>44.86 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.80 g</td> <td>42.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.04 g</td> <td>41.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.27 g</td> <td>41.79 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.02 g</td> <td>41.76 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42.69 g	0.00 g	0.56 g	44.86 g	0.00 g	3.80 g	42.45 g	0.00 g	4.04 g	41.12 g	0.00 g	3.27 g	41.79 g	0.00 g	4.02 g	41.76 g	0.00 g	5.62 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																																																								
		28.52 g	11.07 g	2.55 g	27.88 g	34.07 g	5.91 g	40.55 g	19.35 g	4.27 g	21.34 g	17.44 g	4.62 g	15.18 g	20.49 g	6.79 g	25.98 g	34.91 g	10.14 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
42.69 g	0.00 g	0.56 g	44.86 g	0.00 g	3.80 g	42.45 g	0.00 g	4.04 g	41.12 g	0.00 g	3.27 g	41.79 g	0.00 g	4.02 g	41.76 g	0.00 g	5.62 g																																																										



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00035) Diabetikus- 35 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 35 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 35 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burgonyamentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 35 CH	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 35 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 35 CH
		Energia: 344.36 Kcal / 1,439.42 Kj	Energia: 541.54 Kcal / 2,263.64 Kj	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj	Energia: 368.32 Kcal / 1,539.58 Kj	Energia: 355.56 Kcal / 1,486.24 Kj	Energia: 550.53 Kcal / 2,301.22 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
		27.94 g 10.58 g 2.49 g	27.21 g 34.01 g 5.90 g	39.82 g 18.95 g 4.23 g	19.45 g 16.60 g 4.35 g	12.22 g 18.03 g 6.09 g	25.13 g 34.38 g 10.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.67 g 0.00 g 0.53 g	39.46 g 0.00 g 3.67 g	35.44 g 0.00 g 3.95 g	34.71 g 0.00 g 3.01 g	35.23 g 0.00 g 3.80 g	35.49 g 0.00 g 5.50 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.


		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék TM 50 CH	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH
		Energia: 366.56 Kcal / 1,532.22 Kj	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 Kj	Energia: 506.10 Kcal / 2,115.50 Kj	Energia: 427.32 Kcal / 1,786.20 Kj	Energia: 455.79 Kcal / 1,905.20 Kj	Energia: 632.58 Kcal / 2,644.18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.99 g 9.31 g 1.10 g	28.80 g 36.51 g 6.20 g	40.31 g 16.34 g 2.68 g	20.96 g 15.10 g 3.44 g	18.12 g 19.74 g 5.42 g	27.25 g 35.70 g 10.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.67 g 0.00 g 0.58 g	55.12 g 0.00 g 4.62 g	49.55 g 0.00 g 3.94 g	50.96 g 0.00 g 2.92 g	50.22 g 0.00 g 4.40 g	51.18 g 0.00 g 5.80 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Ebéd	<p>Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 50 CH</p>	<p>Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH</p>	<p>Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH, Tartármártás CM</p>	<p>Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH</p>	<p>Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka</p>	<p>Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 40 CH</p>																																																																				
		<p>Energia: 398.56 Kcal / 1,665.98 Kj</p>	<p>Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 Kj</p>	<p>Energia: 557.91 Kcal / 2,332.06 Kj</p>	<p>Energia: 470.38 Kcal / 1,966.19 Kj</p>	<p>Energia: 508.08 Kcal / 2,123.77 Kj</p>	<p>Energia: 583.35 Kcal / 2,438.40 Kj</p>																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>29.69 g</td> <td>12.06 g</td> <td>2.65 g</td> <td>28.80 g</td> <td>36.51 g</td> <td>6.20 g</td> <td>41.64 g</td> <td>19.95 g</td> <td>4.35 g</td> <td>24.15 g</td> <td>18.73 g</td> <td>5.09 g</td> <td>19.61 g</td> <td>24.19 g</td> <td>7.84 g</td> <td>25.98 g</td> <td>34.91 g</td> <td>10.14 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	29.69 g	12.06 g	2.65 g	28.80 g	36.51 g	6.20 g	41.64 g	19.95 g	4.35 g	24.15 g	18.73 g	5.09 g	19.61 g	24.19 g	7.84 g	25.98 g	34.91 g	10.14 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>50.74 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.61 g</td> <td>55.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.62 g</td> <td>52.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.17 g</td> <td>50.59 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.69 g</td> <td>51.64 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.36 g</td> <td>41.76 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	50.74 g	0.00 g	0.61 g	55.12 g	0.00 g	4.62 g	52.97 g	0.00 g	4.17 g	50.59 g	0.00 g	3.69 g	51.64 g	0.00 g	4.36 g	41.76 g	0.00 g	5.62 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																																																								
		29.69 g	12.06 g	2.65 g	28.80 g	36.51 g	6.20 g	41.64 g	19.95 g	4.35 g	24.15 g	18.73 g	5.09 g	19.61 g	24.19 g	7.84 g	25.98 g	34.91 g	10.14 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
50.74 g	0.00 g	0.61 g	55.12 g	0.00 g	4.62 g	52.97 g	0.00 g	4.17 g	50.59 g	0.00 g	3.69 g	51.64 g	0.00 g	4.36 g	41.76 g	0.00 g	5.62 g																																																										

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																				
(00040) Fruktózszege ny	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM																																				
		Energia: 767.13 Kcal / 3,206.60 KJ	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ	Energia: 756.24 Kcal / 3,161.08 KJ	Energia: 853.99 Kcal / 3,569.68 KJ	Energia: 760.82 Kcal / 3,180.23 KJ	Energia: 928.19 Kcal / 3,879.83 KJ																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">49.46 g</td> <td style="text-align: center;">22.02 g</td> <td style="text-align: center;">4.23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	49.46 g	22.02 g	4.23 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">32.92 g</td> <td style="text-align: center;">34.99 g</td> <td style="text-align: center;">7.32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.92 g	34.99 g	7.32 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">52.38 g</td> <td style="text-align: center;">16.05 g</td> <td style="text-align: center;">3.20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	52.38 g	16.05 g	3.20 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">40.44 g</td> <td style="text-align: center;">24.29 g</td> <td style="text-align: center;">6.47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40.44 g	24.29 g	6.47 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">32.90 g</td> <td style="text-align: center;">32.04 g</td> <td style="text-align: center;">8.93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.90 g	32.04 g	8.93 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">35.00 g</td> <td style="text-align: center;">42.86 g</td> <td style="text-align: center;">13.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.00 g	42.86 g	13.80 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																							
		49.46 g	22.02 g	4.23 g																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
32.92 g	34.99 g	7.32 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
52.38 g	16.05 g	3.20 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
40.44 g	24.29 g	6.47 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
32.90 g	32.04 g	8.93 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
35.00 g	42.86 g	13.80 g																																									
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">115.98 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">1.13 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	115.98 g	0.00 g	1.13 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">72.36 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">3.74 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	72.36 g	0.00 g	3.74 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">101.86 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">3.57 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	101.86 g	0.00 g	3.57 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">116.71 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">4.84 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	116.71 g	0.00 g	4.84 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">83.04 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">5.51 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	83.04 g	0.00 g	5.51 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">109.81 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	109.81 g	0.00 g	5.73 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
115.98 g	0.00 g	1.13 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
72.36 g	0.00 g	3.74 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
101.86 g	0.00 g	3.57 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
116.71 g	0.00 g	4.84 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
83.04 g	0.00 g	5.51 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
109.81 g	0.00 g	5.73 g																																									
																																											

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
(00041) Hozzáadott cukormentes , sószegény	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM	
		Energia: 767.13 Kcal / 3,206.60 KJ	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ	Energia: 756.24 Kcal / 3,161.08 KJ	Energia: 853.99 Kcal / 3,569.68 KJ	Energia: 823.44 Kcal / 3,441.98 KJ	Energia: 928.19 Kcal / 3,879.83 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49.46 g 22.02 g 4.23 g	32.92 g 34.99 g 7.32 g	52.38 g 16.05 g 3.20 g	40.44 g 24.29 g 6.47 g	33.62 g 32.76 g 8.93 g	35.00 g 42.86 g 13.80 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
115.98 g 0.00 g 1.13 g	72.36 g 0.00 g 3.74 g	101.86 g 0.00 g 3.57 g	116.71 g 0.00 g 4.84 g	95.64 g 0.00 g 5.53 g	109.81 g 0.00 g 5.73 g			



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00042) Szója-,ol.ma g-és hüvelyesmen tes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																				
		Energia: 828.87 Kcal / 3,464.68 Kj	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 Kj	Energia: 762.06 Kcal / 3,185.41 Kj	Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 Kj	Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 Kj	Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 Kj																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>47.15 g</td> <td>22.05 g</td> <td>4.23 g</td> <td>32.92 g</td> <td>34.99 g</td> <td>7.32 g</td> <td>51.90 g</td> <td>14.90 g</td> <td>3.07 g</td> <td>40.44 g</td> <td>24.29 g</td> <td>6.47 g</td> <td>32.23 g</td> <td>28.85 g</td> <td>8.70 g</td> <td>35.00 g</td> <td>42.86 g</td> <td>13.80 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	47.15 g	22.05 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	51.90 g	14.90 g	3.07 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.85 g	8.70 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>132.50 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.14 g</td> <td>72.36 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.74 g</td> <td>106.43 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.28 g</td> <td>123.20 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.84 g</td> <td>102.28 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.42 g</td> <td>112.31 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	106.43 g	0.00 g	3.28 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g	112.31 g	2.50 g	5.73 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																																																								
		47.15 g	22.05 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	51.90 g	14.90 g	3.07 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.85 g	8.70 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
132.50 g	14.99 g	1.14 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	106.43 g	0.00 g	3.28 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	102.28 g	10.79 g	4.42 g	112.31 g	2.50 g	5.73 g																																																										





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																									
(00043) Tej, toj, őszib, alma, ban	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Körte	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																									
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 818.94 Kcal / 3,423.17 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 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>48.13 g</td><td>18.32 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td><td>28.22 g</td><td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td><td>20.00 g</td><td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td><td>25.87 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td><td>37.05 g</td><td>10.46 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	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	25.87 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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>134.92 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td><td>0.50 g</td><td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td><td>6.50 g</td><td>4.79 g</td> <td>111.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.38 g</td> <td>113.29 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 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	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	111.41 g	10.79 g	4.38 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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>134.92 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td><td>0.50 g</td><td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td><td>6.50 g</td><td>4.79 g</td> <td>111.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.38 g</td> <td>113.29 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	111.41 g	10.79 g	4.38 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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																																																																																													
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	25.87 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																															
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	111.41 g	10.79 g	4.38 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	111.41 g	10.79 g	4.38 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																															





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves paradicsommentes, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 836.56 Kcal / 3,496.82 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 877.97 Kcal / 3,669.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 48.13 g 18.32 g 2.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.27 g 32.30 g 5.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50.16 g 28.22 g 5.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43.89 g 19.56 g 4.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.55 g 26.05 g 7.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.10 g 36.96 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só 134.92 g 14.99 g 1.10 g	Szénhidrát Cukor Só 73.56 g 0.00 g 3.71 g	Szénhidrát Cukor Só 111.56 g 0.50 g 3.71 g	Szénhidrát Cukor Só 119.58 g 6.50 g 6.17 g	Szénhidrát Cukor Só 102.41 g 10.79 g 4.39 g	Szénhidrát Cukor Só 111.49 g 2.50 g 5.58 g



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
(00045) Tej, tojás, ban., nar., fok.,él.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Zöldségleves fokhment., Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, fokh., Sertéspörkölt fokh., Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány fokh., Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	
		Energia: 809.45 Kcal / 3,383.50 Kj	Energia: 717.16 Kcal / 2,997.73 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 951.49 Kcal / 3,977.23 Kj	Energia: 779.75 Kcal / 3,259.36 Kj	Energia: 885.41 Kcal / 3,701.01 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		47.95 g 18.74 g 2.06 g	32.20 g 32.30 g 5.68 g	50.16 g 28.22 g 5.91 g	58.20 g 24.14 g 5.45 g	31.22 g 26.04 g 7.07 g	34.42 g 37.05 g 10.46 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134.77 g 14.99 g 1.11 g	73.29 g 0.00 g 2.63 g	111.56 g 0.50 g 3.71 g	123.45 g 6.50 g 6.62 g	101.14 g 10.79 g 4.39 g	112.82 g 2.50 g 5.71 g			



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																																																								
(00046) Tej-,tojás-,m ogyoró,szója	Ebéd	<p>Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs</p>	<p>Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb</p>	<p>Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs</p>	<p>Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma</p>	<p>Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta</p>																																																																																																																																																																																																																								
		<p>Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 KJ</p>	<p>Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ</p>	<p>Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 KJ</p>	<p>Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ</p>	<p>Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ</p>	<p>Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ</p>																																																																																																																																																																																																																								
		<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>46.17 g</td><td>18.20 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td><td>27.07 g</td><td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td><td>20.00 g</td><td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td><td>37.05 g</td><td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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>46.17 g</td><td>18.20 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td><td>27.07 g</td><td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td><td>20.00 g</td><td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td><td>37.05 g</td><td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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>46.17 g</td><td>18.20 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td><td>27.07 g</td><td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td><td>20.00 g</td><td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td><td>37.05 g</td><td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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>46.17 g</td><td>18.20 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td><td>27.07 g</td><td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td><td>20.00 g</td><td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td><td>37.05 g</td><td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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>46.17 g</td><td>18.20 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td><td>27.07 g</td><td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td><td>20.00 g</td><td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td><td>37.05 g</td><td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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>46.17 g</td><td>18.20 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td><td>27.07 g</td><td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td><td>20.00 g</td><td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td><td>37.05 g</td><td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																																																																																																																																												
		46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																																																																																																																																														
46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																																																																																																																																														
46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																																																																																																																																														
46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																																																																																																																																														
46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																																																																																																																																														
46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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>131.00 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td><td>0.50 g</td><td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td><td>6.50 g</td><td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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>131.00 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td><td>0.50 g</td><td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td><td>6.50 g</td><td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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>131.00 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td><td>0.50 g</td><td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td><td>6.50 g</td><td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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>131.00 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td><td>0.50 g</td><td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td><td>6.50 g</td><td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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>131.00 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td><td>0.50 g</td><td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td><td>6.50 g</td><td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																														
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																														
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																														
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																														
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																														
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																																																																																																																																														









Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																								
(00047) Tej-,tojás-,rozs-és kukoricamentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Petrezselymes bulgur	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																																																								
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 872.39 Kcal / 3,646.59 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 838.48 Kcal / 3,504.85 KJ																																																																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>48.13 g</td> <td>18.32 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>54.98 g</td> <td>30.38 g</td> <td>6.17 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>32.73 g</td> <td>40.47 g</td> <td>10.78 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	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	54.98 g	30.38 g	6.17 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	32.73 g	40.47 g	10.78 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>48.13 g</td> <td>18.32 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>54.98 g</td> <td>30.38 g</td> <td>6.17 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>32.73 g</td> <td>40.47 g</td> <td>10.78 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	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	54.98 g	30.38 g	6.17 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	32.73 g	40.47 g	10.78 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>134.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>102.54 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.83 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>95.15 g</td> <td>2.50 g</td> <td>6.30 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	102.54 g	0.50 g	3.83 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	95.15 g	2.50 g	6.30 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>134.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>102.54 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.83 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	102.54 g	0.50 g	3.83 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 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																																																																																																																												
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	54.98 g	30.38 g	6.17 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	32.73 g	40.47 g	10.78 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																																																																																																																														
48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	54.98 g	30.38 g	6.17 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	32.73 g	40.47 g	10.78 g																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																														
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	102.54 g	0.50 g	3.83 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	95.15 g	2.50 g	6.30 g																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																	
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	102.54 g	0.50 g	3.83 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g																																																																																																																																	





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 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
		48.13 g 18.32 g 2.06 g	32.27 g 32.30 g 5.68 g	50.16 g 28.22 g 5.91 g	39.35 g 20.00 g 4.06 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134.92 g 14.99 g 1.10 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	111.56 g 0.50 g 3.71 g	121.52 g 6.50 g 4.79 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	113.29 g 2.50 g 5.71 g		
	 	 	  				





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																														
(00049) Tej-,toj.-,szój a-,ol.mag,kak aóment	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																																																														
		Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 Kj																																																																																																																																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>46.17 g</td> <td>18.20 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td> <td>27.07 g</td> <td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>131.00 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>46.17 g</td> <td>18.20 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td> <td>27.07 g</td> <td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>131.00 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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																																																																																																																																		
		46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g																																																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																				
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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																																																																																																																																				
46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																				
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																																																																																																				





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																									
(00050) Tej-,toj-,citr-, méz-,apr.ma gv.gyüm	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Alma	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																									
		Energia: 809.45 Kcal / 3,383.50 Kj	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 Kj	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 Kj	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 Kj																																																																																																									
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>47.95 g</td> <td>18.74 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td> <td>28.22 g</td> <td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 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	47.95 g	18.74 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>134.77 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.11 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.77 g	14.99 g	1.11 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 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	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 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																																																																																													
		47.95 g	18.74 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
134.77 g	14.99 g	1.11 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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																																																																																															
34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g																																																																																															



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																				
(00052) Tej,szója,fruk tőzmentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka CM	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tej és cukormentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta CM																																				
		Energia: 697.44 Kcal / 2,915.30 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 KJ	Energia: 804.07 Kcal / 3,361.01 KJ	Energia: 760.82 Kcal / 3,180.23 KJ	Energia: 877.79 Kcal / 3,669.16 KJ																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">46.52 g</td> <td style="text-align: center;">18.05 g</td> <td style="text-align: center;">2.06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	46.52 g	18.05 g	2.06 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">32.27 g</td> <td style="text-align: center;">32.30 g</td> <td style="text-align: center;">5.68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.27 g	32.30 g	5.68 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">49.68 g</td> <td style="text-align: center;">27.07 g</td> <td style="text-align: center;">5.78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	49.68 g	27.07 g	5.78 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">39.35 g</td> <td style="text-align: center;">20.00 g</td> <td style="text-align: center;">4.06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39.35 g	20.00 g	4.06 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">32.90 g</td> <td style="text-align: center;">32.04 g</td> <td style="text-align: center;">8.93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.90 g	32.04 g	8.93 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">34.55 g</td> <td style="text-align: center;">37.05 g</td> <td style="text-align: center;">10.46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.55 g	37.05 g	10.46 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																							
		46.52 g	18.05 g	2.06 g																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
32.27 g	32.30 g	5.68 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
49.68 g	27.07 g	5.78 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
39.35 g	20.00 g	4.06 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
32.90 g	32.04 g	8.93 g																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
34.55 g	37.05 g	10.46 g																																									
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">110.56 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">1.09 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	110.56 g	0.00 g	1.09 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">73.56 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">3.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	73.56 g	0.00 g	3.71 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">116.13 g</td> <td style="text-align: center;">0.50 g</td> <td style="text-align: center;">3.42 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	116.13 g	0.50 g	3.42 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">115.04 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">4.79 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	115.04 g	0.00 g	4.79 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">83.04 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">5.51 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	83.04 g	0.00 g	5.51 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">110.79 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	110.79 g	0.00 g	5.71 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
110.56 g	0.00 g	1.09 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
73.56 g	0.00 g	3.71 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
116.13 g	0.50 g	3.42 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
115.04 g	0.00 g	4.79 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
83.04 g	0.00 g	5.51 g																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																									
110.79 g	0.00 g	5.71 g																																									



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00053) Hal, őszibar., alma, ol. mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres csirkemell csőben sültve tej, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Körte	Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																				
		Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 Kj	Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 Kj	Energia: 780.93 Kcal / 3,264.29 Kj	Energia: 880.10 Kcal / 3,678.82 Kj	Energia: 846.90 Kcal / 3,540.04 Kj	Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 Kj																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>49.11 g</td> <td>22.17 g</td> <td>4.23 g</td> <td>32.92 g</td> <td>34.99 g</td> <td>7.32 g</td> <td>43.26 g</td> <td>20.91 g</td> <td>3.49 g</td> <td>40.44 g</td> <td>24.29 g</td> <td>6.47 g</td> <td>32.23 g</td> <td>28.67 g</td> <td>8.70 g</td> <td>35.00 g</td> <td>42.86 g</td> <td>13.80 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	49.11 g	22.17 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	43.26 g	20.91 g	3.49 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.67 g	8.70 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>136.42 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.14 g</td> <td>72.36 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.74 g</td> <td>106.04 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.62 g</td> <td>123.20 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.84 g</td> <td>111.28 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.41 g</td> <td>112.31 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	136.42 g	14.99 g	1.14 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	106.04 g	0.50 g	3.62 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	111.28 g	10.79 g	4.41 g	112.31 g	2.50 g	5.73 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																																																								
		49.11 g	22.17 g	4.23 g	32.92 g	34.99 g	7.32 g	43.26 g	20.91 g	3.49 g	40.44 g	24.29 g	6.47 g	32.23 g	28.67 g	8.70 g	35.00 g	42.86 g	13.80 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
136.42 g	14.99 g	1.14 g	72.36 g	0.00 g	3.74 g	106.04 g	0.50 g	3.62 g	123.20 g	6.50 g	4.84 g	111.28 g	10.79 g	4.41 g	112.31 g	2.50 g	5.73 g																																																										





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00054) Tej-,toj-,pálm aolaj-,olajos m.ment.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																				
		Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 838.48 Kcal / 3,504.85 KJ																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>48.13 g</td> <td>18.32 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td> <td>28.22 g</td> <td>5.91 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>32.73 g</td> <td>40.47 g</td> <td>10.78 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	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	32.73 g	40.47 g	10.78 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>134.92 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.71 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>95.15 g</td> <td>2.50 g</td> <td>6.30 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	95.15 g	2.50 g	6.30 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																																																								
		48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	32.73 g	40.47 g	10.78 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	95.15 g	2.50 g	6.30 g																																																										





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00055) Tej,olmag,sz ój,szól,szil,ő szibment	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, borsómente, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																				
		Energia: 784.07 Kcal / 3,277.41 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 KJ																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>46.17 g</td> <td>18.20 g</td> <td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>49.68 g</td> <td>27.07 g</td> <td>5.78 g</td> <td>39.35 g</td> <td>20.00 g</td> <td>4.06 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>34.55 g</td> <td>37.05 g</td> <td>10.46 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	46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>131.00 g</td> <td>14.99 g</td> <td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>116.13 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.42 g</td> <td>121.52 g</td> <td>6.50 g</td> <td>4.79 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>113.29 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 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																																																								
		46.17 g	18.20 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	49.68 g	27.07 g	5.78 g	39.35 g	20.00 g	4.06 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.55 g	37.05 g	10.46 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
131.00 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	116.13 g	0.50 g	3.42 g	121.52 g	6.50 g	4.79 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.29 g	2.50 g	5.71 g																																																										



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																																																																																																			
(00056) Tej-,ol.mag-, eper-,parad. mentes	Ebéd	<p>Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs</p>	<p>Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb</p>	<p>Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs</p>	<p>Lebbencsleves par.mentes, Tökfőzelék tejmentes, Sertéspörkölt paradicsommentes, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma</p>	<p>Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány paradicsommentes, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta</p>																																																																																																																																																																																			
		<p>Energia: 808.95 Kcal / 3,381.41 KJ</p>	<p>Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ</p>	<p>Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ</p>	<p>Energia: 836.56 Kcal / 3,496.82 KJ</p>	<p>Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ</p>	<p>Energia: 877.97 Kcal / 3,669.91 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>48.13 g</td><td>18.32 g</td><td>2.06 g</td> <td>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td><td>28.22 g</td><td>5.91 g</td> <td>43.89 g</td><td>19.56 g</td><td>4.51 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 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	48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td><td>28.22 g</td><td>5.91 g</td> <td>43.89 g</td><td>19.56 g</td><td>4.51 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 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	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td><td>28.22 g</td><td>5.91 g</td> <td>43.89 g</td><td>19.56 g</td><td>4.51 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 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	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td><td>28.22 g</td><td>5.91 g</td> <td>43.89 g</td><td>19.56 g</td><td>4.51 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 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	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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>32.27 g</td><td>32.30 g</td><td>5.68 g</td> <td>50.16 g</td><td>28.22 g</td><td>5.91 g</td> <td>43.89 g</td><td>19.56 g</td><td>4.51 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 g</td> <td>34.10 g</td><td>36.96 g</td><td>10.46 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	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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																																																																																																																																																																							
48.13 g	18.32 g	2.06 g	32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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																																																																																																																																																																									
32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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																																																																																																																																																																									
32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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																																																																																																																																																																									
32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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																																																																																																																																																																									
32.27 g	32.30 g	5.68 g	50.16 g	28.22 g	5.91 g	43.89 g	19.56 g	4.51 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.10 g	36.96 g	10.46 g	34.10 g	36.96 g	10.46 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>134.92 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td><td>0.50 g</td><td>3.71 g</td> <td>119.58 g</td><td>6.50 g</td><td>6.17 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>111.49 g</td><td>2.50 g</td><td>5.58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 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>134.92 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td><td>0.50 g</td><td>3.71 g</td> <td>119.58 g</td><td>6.50 g</td><td>6.17 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>111.49 g</td><td>2.50 g</td><td>5.58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 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>134.92 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td><td>0.50 g</td><td>3.71 g</td> <td>119.58 g</td><td>6.50 g</td><td>6.17 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>111.49 g</td><td>2.50 g</td><td>5.58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 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>134.92 g</td><td>14.99 g</td><td>1.10 g</td> <td>73.56 g</td><td>0.00 g</td><td>3.71 g</td> <td>111.56 g</td><td>0.50 g</td><td>3.71 g</td> <td>119.58 g</td><td>6.50 g</td><td>6.17 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>111.49 g</td><td>2.50 g</td><td>5.58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 g																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
134.92 g	14.99 g	1.10 g	73.56 g	0.00 g	3.71 g	111.56 g	0.50 g	3.71 g	119.58 g	6.50 g	6.17 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	111.49 g	2.50 g	5.58 g																																																																																																																																																																									









Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Káposztás kocka, Narancs	Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve TM, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves tejmentes, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta
		Energia: 828.55 Kcal / 3,463.34 KJ	Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ	Energia: 895.68 Kcal / 3,743.94 KJ	Energia: 830.18 Kcal / 3,470.15 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 887.82 Kcal / 3,711.09 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
		51.18 g 19.65 g 2.20 g	32.27 g 32.30 g 5.68 g	50.16 g 28.22 g 5.91 g	39.35 g 20.00 g 4.06 g	31.55 g 26.05 g 7.07 g	34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
141.88 g 0.00 g 3.58 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	111.56 g 0.50 g 3.71 g	121.52 g 6.50 g 4.79 g	102.41 g 10.79 g 4.39 g	113.29 g 2.50 g 5.71 g		



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																				
(00200) Glutén,tej,tojás,szójament es	Ebéd	Tárk. cs.ragulev. GM tejm.borsóm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejrmentes, Sült pulykacomb	Karfiolleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejrmentes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejrmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																				
		Energia: 764.80 Kcal / 3,196.86 KJ	Energia: 538.18 Kcal / 2,249.59 KJ	Energia: 795.14 Kcal / 3,323.69 KJ	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 KJ																																																																				
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>29.82 g</td> <td>19.25 g</td> <td>2.25 g</td> <td>30.51 g</td> <td>18.12 g</td> <td>4.10 g</td> <td>47.43 g</td> <td>22.56 g</td> <td>4.28 g</td> <td>32.58 g</td> <td>19.77 g</td> <td>4.12 g</td> <td>31.55 g</td> <td>26.05 g</td> <td>7.07 g</td> <td>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 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	29.82 g	19.25 g	2.25 g	30.51 g	18.12 g	4.10 g	47.43 g	22.56 g	4.28 g	32.58 g	19.77 g	4.12 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>138.76 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.10 g</td> <td>71.13 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.05 g</td> <td>102.32 g</td> <td>0.50 g</td> <td>3.44 g</td> <td>109.04 g</td> <td>1.50 g</td> <td>2.75 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 g</td> <td>113.25 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	138.76 g	0.00 g	3.10 g	71.13 g	0.00 g	4.05 g	102.32 g	0.50 g	3.44 g	109.04 g	1.50 g	2.75 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.25 g	2.50 g	5.71 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																																																								
		29.82 g	19.25 g	2.25 g	30.51 g	18.12 g	4.10 g	47.43 g	22.56 g	4.28 g	32.58 g	19.77 g	4.12 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.33 g	35.15 g	10.24 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
138.76 g	0.00 g	3.10 g	71.13 g	0.00 g	4.05 g	102.32 g	0.50 g	3.44 g	109.04 g	1.50 g	2.75 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.25 g	2.50 g	5.71 g																																																										
 				 																																																																							



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																									
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves GM tejm., Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldbúzseres halfilé csőben sültve GM, TM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM tejmentes, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves GM, TM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																									
		Energia: 802.12 Kcal / 3,352.86 Kj	Energia: 538.18 Kcal / 2,249.59 Kj	Energia: 817.04 Kcal / 3,415.23 Kj	Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 Kj	Energia: 870.24 Kcal / 3,637.60 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>32.76 g</td><td>19.41 g</td><td>2.25 g</td> <td>30.51 g</td><td>18.12 g</td><td>4.10 g</td> <td>48.38 g</td><td>22.49 g</td><td>4.41 g</td> <td>32.58 g</td><td>19.77 g</td><td>4.12 g</td> <td>31.55 g</td><td>26.05 g</td><td>7.07 g</td> <td>34.33 g</td><td>35.15 g</td><td>10.24 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	32.76 g	19.41 g	2.25 g	30.51 g	18.12 g	4.10 g	48.38 g	22.49 g	4.41 g	32.58 g	19.77 g	4.12 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.33 g	35.15 g	10.24 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>144.64 g</td><td>0.00 g</td><td>3.10 g</td> <td>71.13 g</td><td>0.00 g</td><td>4.05 g</td> <td>106.69 g</td><td>0.50 g</td><td>2.55 g</td> <td>109.04 g</td><td>1.50 g</td><td>2.75 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>113.25 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 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	144.64 g	0.00 g	3.10 g	71.13 g	0.00 g	4.05 g	106.69 g	0.50 g	2.55 g	109.04 g	1.50 g	2.75 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.25 g	2.50 g	5.71 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>144.64 g</td><td>0.00 g</td><td>3.10 g</td> <td>71.13 g</td><td>0.00 g</td><td>4.05 g</td> <td>106.69 g</td><td>0.50 g</td><td>2.55 g</td> <td>109.04 g</td><td>1.50 g</td><td>2.75 g</td> <td>102.41 g</td><td>10.79 g</td><td>4.39 g</td> <td>113.25 g</td><td>2.50 g</td><td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	144.64 g	0.00 g	3.10 g	71.13 g	0.00 g	4.05 g	106.69 g	0.50 g	2.55 g	109.04 g	1.50 g	2.75 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.25 g	2.50 g	5.71 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																																																																																													
		32.76 g	19.41 g	2.25 g	30.51 g	18.12 g	4.10 g	48.38 g	22.49 g	4.41 g	32.58 g	19.77 g	4.12 g	31.55 g	26.05 g	7.07 g	34.33 g	35.15 g	10.24 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																																																																																															
144.64 g	0.00 g	3.10 g	71.13 g	0.00 g	4.05 g	106.69 g	0.50 g	2.55 g	109.04 g	1.50 g	2.75 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.25 g	2.50 g	5.71 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
144.64 g	0.00 g	3.10 g	71.13 g	0.00 g	4.05 g	106.69 g	0.50 g	2.55 g	109.04 g	1.50 g	2.75 g	102.41 g	10.79 g	4.39 g	113.25 g	2.50 g	5.71 g																																																																																															

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Balogh Lilla
dietetikus

Popovics Bálint
élelmezésvezető

