



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>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> <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	31.55 g	26.05 g	7.07 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																																																																																															
31.55 g	26.05 g	7.07 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 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.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																																																																				
		<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>57.20 g</td> <td>18.21 g</td> <td>3.46 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	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	<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>92.84 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.69 g</td> <td>123.20 g</td> <td>6.50 g</td> <td>3.06 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	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
		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																																																										
																																																																											








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, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Párolt rizs	Lebbencsleves tojásmentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves, 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> <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>32.64 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> <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>72.01 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																																																								
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	<p>Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes), Narancs</p>	<p>Zöldségleves, Burgonyafőzelék tejmentes, Sült pulykacomb</p>	<p>Zöldborsóleves, Zöldfűszeres halfilé csőben sütvé, Petrezselymes bulgur</p>	<p>Lebbencsleves par.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Meggyleves, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma</p>	<p>Kukoricakrémleves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta</p>																																																																																																																																														
		<p>Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 KJ</p>	<p>Energia: 718.50 Kcal / 3,003.33 KJ</p>	<p>Energia: 732.95 Kcal / 3,063.73 KJ</p>	<p>Energia: 875.61 Kcal / 3,660.05 KJ</p>	<p>Energia: 814.13 Kcal / 3,403.06 KJ</p>	<p>Energia: 938.22 Kcal / 3,921.76 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>49.11 g</td> <td>22.17 g</td> <td>4.23 g</td> <td>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>57.20 g</td> <td>18.21 g</td> <td>3.46 g</td> <td>40.20 g</td> <td>24.24 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	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	<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>32.27 g</td> <td>32.30 g</td> <td>5.68 g</td> <td>57.20 g</td> <td>18.21 g</td> <td>3.46 g</td> <td>40.20 g</td> <td>24.24 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	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	<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>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>92.84 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.69 g</td> <td>122.45 g</td> <td>6.50 g</td> <td>3.04 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	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	<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>73.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.71 g</td> <td>92.84 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.69 g</td> <td>122.45 g</td> <td>6.50 g</td> <td>3.04 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	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
		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	32.27 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																																																																																																																																		
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	32.27 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																																																																																																																																				
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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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 sültve 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		48.48 g 18.17 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	32.90 g 32.04 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
114.48 g 0.00 g 1.09 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	102.54 g 0.50 g 3.83 g	115.04 g 0.00 g 4.79 g	83.04 g 0.00 g 5.51 g	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	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	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																																																																																																																																																																																			
		<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>25.64 g</td> <td>19.27 g</td> <td>3.30 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	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	<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>25.64 g</td> <td>19.27 g</td> <td>3.30 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	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	<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>25.64 g</td> <td>19.27 g</td> <td>3.30 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	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	<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>25.64 g</td> <td>19.27 g</td> <td>3.30 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	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	<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>25.64 g</td> <td>19.27 g</td> <td>3.30 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	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
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																							
		25.64 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																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
25.64 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
25.64 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
25.64 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																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																									
25.64 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																																																																																																																																																																									
<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>111.75 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.54 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	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	<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>111.75 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.54 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	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	<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>111.75 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.54 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	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	<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>111.75 g</td> <td>14.99 g</td> <td>2.54 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	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																																							
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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	Tárkonyos csirkeraguleves GM TM, Káposztás kocka GM, Narancs	Zöldségleves GM, Burgonyafőzelék GM, Sült pulykacomb	Zöldborsóleves GM, Zöldfűszeres halfilé csőben sültve GM, Párolt rizs	Lebbencsleves GM, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, Brassói aprópecsenye pirított burgonyáva, Csemegeuborka, Alma	Kukoricakrémleves GM, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta																																																																																																																																														
		Energia: 804.77 Kcal / 3,363.94 KJ	Energia: 757.66 Kcal / 3,167.02 KJ	Energia: 835.39 Kcal / 3,491.93 KJ	Energia: 753.00 Kcal / 3,147.54 KJ	Energia: 816.56 Kcal / 3,413.22 KJ	Energia: 920.64 Kcal / 3,848.28 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>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																																																																																																																																				
<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																																																																																																																																				
	 	  	  		 																																																																																																																																																

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.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
		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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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, borsómentes, 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> <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>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> <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>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> <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>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> <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>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> <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>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> <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>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
		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																																																																																																																																																																																																												
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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> <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>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	<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>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	<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>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	<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>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	<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>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																																							
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																														
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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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
		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, borsómentés, 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.mentés, 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.Zsírsv 21.67 g 11.13 g 2.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.39 g 34.35 g 5.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41.94 g 20.12 g 4.37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.03 g 19.60 g 5.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.58 g 25.16 g 7.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.75 g 35.89 g 10.26 g					
		Szénhidrát Cukor Só 55.59 g 0.00 g 1.52 g	Szénhidrát Cukor Só 61.65 g 0.00 g 3.23 g	Szénhidrát Cukor Só 56.17 g 0.00 g 3.14 g	Szénhidrát Cukor Só 55.96 g 0.00 g 3.86 g	Szénhidrát Cukor Só 56.54 g 0.00 g 4.62 g	Szénhidrát Cukor Só 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> <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>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> <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>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>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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> <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>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
		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																																																																																															
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																																																																																															
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																																																																																															



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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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	<p>Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 70 CH</p>	<p>Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 70 CH, Főtt burgonya 70 CH</p>	<p>Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 70 CH, Tartármártás CM</p>	<p>Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 70 CH, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 70 CH, Csemegeuborka</p>	<p>Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 70 CH</p>																																																																																																																																																																																			
		<p>Energia: 488.88 Kcal / 2,043.52 Kj</p>	<p>Energia: 539.70 Kcal / 2,255.95 Kj</p>	<p>Energia: 644.67 Kcal / 2,694.72 Kj</p>	<p>Energia: 589.34 Kcal / 2,463.44 Kj</p>	<p>Energia: 691.10 Kcal / 2,888.80 Kj</p>	<p>Energia: 731.03 Kcal / 3,055.71 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>32.60 g</td> <td>14.52 g</td> <td>2.90 g</td> <td>30.28 g</td> <td>22.68 g</td> <td>4.65 g</td> <td>43.45 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.46 g</td> <td>28.92 g</td> <td>19.73 g</td> <td>5.30 g</td> <td>28.48 g</td> <td>31.57 g</td> <td>9.95 g</td> <td>29.79 g</td> <td>37.28 g</td> <td>10.40 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	32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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>32.60 g</td> <td>14.52 g</td> <td>2.90 g</td> <td>30.28 g</td> <td>22.68 g</td> <td>4.65 g</td> <td>43.45 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.46 g</td> <td>28.92 g</td> <td>19.73 g</td> <td>5.30 g</td> <td>28.48 g</td> <td>31.57 g</td> <td>9.95 g</td> <td>29.79 g</td> <td>37.28 g</td> <td>10.40 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	32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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>32.60 g</td> <td>14.52 g</td> <td>2.90 g</td> <td>30.28 g</td> <td>22.68 g</td> <td>4.65 g</td> <td>43.45 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.46 g</td> <td>28.92 g</td> <td>19.73 g</td> <td>5.30 g</td> <td>28.48 g</td> <td>31.57 g</td> <td>9.95 g</td> <td>29.79 g</td> <td>37.28 g</td> <td>10.40 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	32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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>32.60 g</td> <td>14.52 g</td> <td>2.90 g</td> <td>30.28 g</td> <td>22.68 g</td> <td>4.65 g</td> <td>43.45 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.46 g</td> <td>28.92 g</td> <td>19.73 g</td> <td>5.30 g</td> <td>28.48 g</td> <td>31.57 g</td> <td>9.95 g</td> <td>29.79 g</td> <td>37.28 g</td> <td>10.40 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	32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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>32.60 g</td> <td>14.52 g</td> <td>2.90 g</td> <td>30.28 g</td> <td>22.68 g</td> <td>4.65 g</td> <td>43.45 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.46 g</td> <td>28.92 g</td> <td>19.73 g</td> <td>5.30 g</td> <td>28.48 g</td> <td>31.57 g</td> <td>9.95 g</td> <td>29.79 g</td> <td>37.28 g</td> <td>10.40 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	32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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																																																																																																																																																																							
		32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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																																																																																																																																																																									
32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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																																																																																																																																																																									
32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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																																																																																																																																																																									
32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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																																																																																																																																																																									
32.60 g	14.52 g	2.90 g	30.28 g	22.68 g	4.65 g	43.45 g	20.94 g	4.46 g	28.92 g	19.73 g	5.30 g	28.48 g	31.57 g	9.95 g	29.79 g	37.28 g	10.40 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>70.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.74 g</td> <td>68.99 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.13 g</td> <td>70.50 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.40 g</td> <td>73.05 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.25 g</td> <td>71.33 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.03 g</td> <td>70.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.15 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	70.01 g	0.00 g	6.15 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>70.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.74 g</td> <td>68.99 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.13 g</td> <td>70.50 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.40 g</td> <td>73.05 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.25 g</td> <td>71.33 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.03 g</td> <td>70.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.15 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	70.01 g	0.00 g	6.15 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>70.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.74 g</td> <td>68.99 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.13 g</td> <td>70.50 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.40 g</td> <td>73.05 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.25 g</td> <td>71.33 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.03 g</td> <td>70.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.15 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	70.01 g	0.00 g	6.15 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>70.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.74 g</td> <td>68.99 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.13 g</td> <td>70.50 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.40 g</td> <td>73.05 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.25 g</td> <td>71.33 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.03 g</td> <td>70.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>6.15 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	70.01 g	0.00 g	6.15 g																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	70.01 g	0.00 g	6.15 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	70.01 g	0.00 g	6.15 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	70.01 g	0.00 g	6.15 g																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																									
70.85 g	0.00 g	0.74 g	68.99 g	0.00 g	5.13 g	70.50 g	0.00 g	4.40 g	73.05 g	0.00 g	4.25 g	71.33 g	0.00 g	5.03 g	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	
		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
		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	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	Tárkonyos csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Párolt káposzta 50 CH, Főtt burgonya 50 CH	Zöldborsóleves, Natúr halszelet, Párolt rizs 50 CH, Tartármártás CM	Lebbencsleves burg.mentes, Sertéspörkölt, Tökfőzelék diab 50 CH	Francia hagymaleves, Brassói aprópecsenye 50 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves, Borsos tokány, Petrezselymes rizs 50 CH
		Energia: 398.56 Kcal / 1,665.98 Kj	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 Kj	Energia: 557.91 Kcal / 2,332.06 Kj	Energia: 470.38 Kcal / 1,966.19 Kj	Energia: 508.08 Kcal / 2,123.77 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
		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	
		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
		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	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																																																																																																																																														
		<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>28.99 g</td> <td>9.31 g</td> <td>1.10 g</td> <td>28.80 g</td> <td>36.51 g</td> <td>6.20 g</td> <td>40.31 g</td> <td>16.34 g</td> <td>2.68 g</td> <td>20.96 g</td> <td>15.10 g</td> <td>3.44 g</td> <td>18.12 g</td> <td>19.74 g</td> <td>5.42 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	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	<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>28.99 g</td> <td>9.31 g</td> <td>1.10 g</td> <td>28.80 g</td> <td>36.51 g</td> <td>6.20 g</td> <td>40.31 g</td> <td>16.34 g</td> <td>2.68 g</td> <td>20.96 g</td> <td>15.10 g</td> <td>3.44 g</td> <td>18.12 g</td> <td>19.74 g</td> <td>5.42 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	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	<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>49.67 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.58 g</td> <td>55.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.62 g</td> <td>49.55 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.94 g</td> <td>50.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.92 g</td> <td>50.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.40 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	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	<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>49.67 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.58 g</td> <td>55.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.62 g</td> <td>49.55 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.94 g</td> <td>50.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.92 g</td> <td>50.22 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.40 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	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
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																		
		28.99 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																																																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																				
28.99 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																																																																																																																																				
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>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																																																																																													
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
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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	32.90 g 32.04 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
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	83.04 g 0.00 g 5.51 g	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
		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
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	
		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
		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 sütve 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> <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>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> <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>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	<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>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> </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	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
		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																																																																																							
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																																																																																									
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																																																																																												



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 sütvé 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																																																																																																																																														
		<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>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>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
		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																																																																																																																																				
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																																																																																																																																				
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	
(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	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>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> </tr> </table>	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	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>113.29 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	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																																																																																																
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																																																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
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 kukoricamen tes	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
		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	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		





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> <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																																																																																																																																																																									
<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																																																																																																																																																																									



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
		Fehérje Zsír T.Zsír 47.95 g 18.74 g 2.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír 32.27 g 32.30 g 5.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 50.16 g 28.22 g 5.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 39.35 g 20.00 g 4.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.55 g 26.05 g 7.07 g	Fehérje Zsír T.Zsír 34.55 g 37.05 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só 134.77 g 14.99 g 1.11 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 121.52 g 6.50 g 4.79 g	Szénhidrát Cukor Só 102.41 g 10.79 g 4.39 g	Szénhidrát Cukor Só 113.29 g 2.50 g 5.71 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	
		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
		46.52 g 18.05 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	32.90 g 32.04 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	Szénhidrát Cukor Só
110.56 g 0.00 g 1.09 g	73.56 g 0.00 g 3.71 g	116.13 g 0.50 g 3.42 g	115.04 g 0.00 g 4.79 g	83.04 g 0.00 g 5.51 g	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
		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>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>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>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>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
		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																																																																																																																																																																							
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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	<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	<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	<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																																							
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																									
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 sült 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	<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>34.33 g</td> <td>35.15 g</td> <td>10.24 g</td> <td>113.25 g</td> <td>2.50 g</td> <td>5.71 g</td> <td>102.41 g</td> <td>10.79 g</td> <td>4.39 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34.33 g	35.15 g	10.24 g	113.25 g	2.50 g	5.71 g	102.41 g	10.79 g	4.39 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																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
34.33 g	35.15 g	10.24 g	113.25 g	2.50 g	5.71 g	102.41 g	10.79 g	4.39 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, Zöldfűszeres halfilé csőben sütve 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
		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
		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

