

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00009) Glutén mentes</b>	Húsgombóclevés iskLÉ., bolognai spagetti LÉ*, Alma*	Zöldséglevés mir.LÉ-tej-toj., Lecsós sertésszelet (friss)isk, Párolt rizs *isk	Csontleves LÉ.tej-tojm., Csirkepaprikás LÉ.Tej-tojm., tészta köret glutén,tojásmentx, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves LÉ.Tej-tojm., húsostészta lisztérzékeny	Burg.leves zöldségesLÉ.Tej-toj, Sertés sült (egyben sültve) LÉ., Vegyes gyümölcsm.mir.LÉ.
		Energia: 751,58 Kcal / 3 141,60 KJ	Energia: 664,52 Kcal / 2 777,69 KJ	Energia: 619,60 Kcal / 2 589,93 KJ	Energia: 678,49 Kcal / 2 836,09 KJ	Energia: 670,48 Kcal / 2 802,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,37 g 38,28 g 12,35 g	30,42 g 29,49 g 6,91 g	34,12 g 18,47 g 2,75 g	34,11 g 27,66 g 9,08 g	32,81 g 19,79 g 5,60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,39 g 0,00 g 1,21 g	69,14 g 0,00 g 0,84 g	78,05 g 0,00 g 3,53 g	75,55 g 0,00 g 1,57 g	87,92 g 19,98 g 5,45 g	
	<b>(00011) Tej-marhahus-méz-mogyorom.</b>	Húsgombóclevés isk, Bolognai spagetti iskTejm., Alma*	Zöldséglevés isk., Lecsós sertésszelet (friss)isk, Párolt rizs *isk	Daragaluska leves isk, Csirkepaprikás isk Tejm., Tészta köret isk, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves isk., Húsos metélt iskTejm.	Burgonya gombóclev.Tejm.isk., Sertés sült isk, Vegyes gyümölcsm.mir.TejQ.gy.
		Energia: 391,99 Kcal / 1 638,52 KJ	Energia: 657,85 Kcal / 2 749,81 KJ	Energia: 790,08 Kcal / 3 302,53 KJ	Energia: 862,93 Kcal / 3 607,05 KJ	Energia: 660,10 Kcal / 2 759,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
33,94 g 44,65 g 10,45 g		30,90 g 34,19 g 7,48 g	43,40 g 28,46 g 4,77 g	46,98 g 40,39 g 10,73 g	32,09 g 28,20 g 5,62 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
86,59 g 1,60 g 3,89 g	70,22 g 0,00 g 0,75 g	89,11 g 0,00 g 3,65 g	79,76 g 0,00 g 6,12 g	67,83 g 19,98 g 3,03 g		
<b>(00012) Tej-toj-hal-parad-fah-éleszt-fuszer</b>	Húsgombóclevés iskTojasm., Húsos metélt isk.Tej-toj-parad, Alma*	Zöldséglevés isk.Tojasm., Natúr sertésborda isk.Tartm., Párolt rizs *isk	Daragaluska leves Tojasm., Csirkepaprikás isk Tej-toj-par, Tészta köret durum penne, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves LÉ.Tej-tojm., Húsos metélt isk.Tej-toj-parad	Burg.leves zöldségesLÉ.Tej-tar, Sertés sült isk, Vegyes gyümm.LÉ-tej-tart-fahm.	
	Energia: 514,53 Kcal / 2 150,74 KJ	Energia: 541,30 Kcal / 2 262,63 KJ	Energia: 771,47 Kcal / 3 224,74 KJ	Energia: 458,80 Kcal / 1 917,78 KJ	Energia: 761,50 Kcal / 3 183,07 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	41,14 g	37,28 g	10,28 g	24,35 g	20,81 g	3,97 g	42,70 g	28,64 g	5,81 g	39,31 g	36,55 g	9,91 g	32,05 g	31,41 g	5,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77,51 g	0,00 g	1,27 g	63,40 g	0,00 g	0,80 g	84,97 g	0,00 g	6,03 g	67,57 g	0,00 g	0,85 g	89,43 g	19,98 g	3,35 g
<b>(00018) Tej-tartositom.</b>	Bolognai spagetti iskTej-tartm., Húsgombócleves isk, Alma*			Zöldségleves isk., Lecsós sertésszelet (friss)isk, Párolt rizs *isk			Daragaluska leves.tej-tartm., Csirkepaprikás isk Tej., Tészta köret isk			Sertésraguleves isk., Húsos metélt iskTej-tartm.			Burgonya gombóclev.Tejm.isk., Vegyes gyümölcsm.mir.Tej-tartm, Sertés sült isk		
	Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ			Energia: 657,85 Kcal / 2 749,81 KJ			Energia: 842,89 Kcal / 3 523,28 KJ			Energia: 859,64 Kcal / 3 593,30 KJ			Energia: 661,28 Kcal / 2 764,15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33,29 g	44,52 g	10,46 g	30,90 g	34,19 g	7,48 g	46,08 g	29,52 g	5,71 g	46,83 g	40,36 g	10,73 g	32,64 g	28,17 g	5,64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,99 g	1,60 g	3,65 g	70,22 g	0,00 g	0,75 g	97,39 g	0,00 g	1,73 g	79,16 g	0,00 g	6,07 g	71,95 g	19,98 g	3,03 g	
<b>(00019) Tej-tart.szójam.reflux</b>	Húsgombócleves iskTej-tartm., Húsos metélt iskTejm.reflux			Zöldségleves isk., Natúr sertésborda isk.Tartm., Párolt rizs *isk			Daragaluska leves isk, Csirkeragu zsrsv., Tészta köret isk			Sertésraguleves isk., Húsos metélt iskTejm.reflux			Burgonya gombóclev.Tejm.isk., Sertés sült isk, Sárgarépafozelék mir. isk.Tejm		
	Energia: 823,71 Kcal / 3 443,11 KJ			Energia: 526,23 Kcal / 2 199,64 KJ			Energia: 651,58 Kcal / 2 723,60 KJ			Energia: 859,64 Kcal / 3 593,30 KJ			Energia: 721,52 Kcal / 3 015,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	45,66 g	39,53 g	10,82 g	24,83 g	24,58 g	4,43 g	37,96 g	18,44 g	3,47 g	46,83 g	40,36 g	10,73 g	35,36 g	37,66 g	6,79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,39 g	0,00 g	1,45 g	64,48 g	0,00 g	0,51 g	82,64 g	0,00 g	1,97 g	79,16 g	0,00 g	1,26 g	58,83 g	0,00 g	4,04 g	
<b>(00022) Tej-</b>	Húsgombócleves isk,			Zöldségleves			Daragaluska leves isk.zborsom.,			Sertésraguleves			Burgonya		

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	Bolognai spagetti iskTej., Alma*			mir.isk.z.borsom., Lecsós sertészelet (friss)isk, Párolt rizs *isk			Csirkepaprikás isk Tej., Tészta köret isk, Uborka (csemege)*			isk.z.borsom., Húsos metélt iskTej.			gombóclev.Tejm.isk., Sertés sült isk, Vegyes gyümölcs.mir.TejQ.gy.		
<b>kakao-borso-dio-kokusz-szezám</b>	Energia: 391,99 Kcal / 1 638,52 KJ			Energia: 672,92 Kcal / 2 812,81 KJ			Energia: 759,88 Kcal / 3 176,30 KJ			Energia: 841,75 Kcal / 3 518,52 KJ			Energia: 660,10 Kcal / 2 759,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33,94 g	44,65 g	10,45 g	30,42 g	30,42 g	7,02 g	43,79 g	23,86 g	4,25 g	45,06 g	40,30 g	10,74 g	32,09 g	28,20 g	5,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86,59 g	1,60 g	3,89 g	69,14 g	0,00 g	0,74 g	91,52 g	0,00 g	3,71 g	76,66 g	0,00 g	6,15 g	67,83 g	19,98 g	3,03 g
<b>(00024) Tej-tojás-gluténm.isk.</b>	Energia: 706,31 Kcal / 2 952,38 KJ			Energia: 664,52 Kcal / 2 777,69 KJ			Energia: 619,60 Kcal / 2 589,93 KJ			Energia: 658,55 Kcal / 2 752,74 KJ			Energia: 644,88 Kcal / 2 695,60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,38 g	28,62 g	7,74 g	30,42 g	29,49 g	6,91 g	34,12 g	18,47 g	2,75 g	28,83 g	27,92 g	7,37 g	32,25 g	17,59 g	4,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83,60 g	0,00 g	4,74 g	69,14 g	0,00 g	0,84 g	78,05 g	0,00 g	3,53 g	75,29 g	0,00 g	4,46 g	87,06 g	19,98 g	5,45 g
<b>(00040) Tej-glutén-ol.magnes</b>	Energia: 711,32 Kcal / 2 973,32 KJ			Energia: 680,68 Kcal / 2 845,24 KJ			Energia: 624,62 Kcal / 2 610,91 KJ			Energia: 664,81 Kcal / 2 778,91 KJ			Energia: 709,66 Kcal / 2 966,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,39 g	29,17 g	9,85 g	32,03 g	23,66 g	8,56 g	34,13 g	19,03 g	4,86 g	28,84 g	28,61 g	10,00 g	31,89 g	25,93 g	9,15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	83,60 g	0,00 g	4,74 g	84,64 g	0,00 g	0,84 g	78,05 g	0,00 g	3,14 g	75,29 g	0,00 g	4,46 g	84,76 g	19,98 g	4,02 g
<b>(00101) Diab. 180g</b>	Húsgombóclevés isk, bolognai spagetti diab.*, Alma*			Zöldséglevés isk., Lecsós sertés (friss) diab., párolt rizs diab (60 g) *			Daragaluska leves isk, Csirkepaprikás isk 3 x-i, Tészta köret diab.60gr, Uborka (csemege)*			Sertésraguleves isk., Húsos metélt diab.50gr, Alma*			Burgonya gombóclevés isk, Sertés sült isk, V. gyümölcsmártás mir.diab. x, Főtt burgonya diab.fél.adag		
	Energia: 533,03 Kcal / 2 228,07 KJ			Energia: 664,89 Kcal / 2 779,24 KJ			Energia: 634,71 Kcal / 2 653,09 KJ			Energia: 742,39 Kcal / 3 103,19 KJ			Energia: 700,42 Kcal / 2 927,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	40,32 g	54,49 g	16,92 g	23,14 g	41,19 g	10,37 g	36,70 g	26,35 g	5,44 g	39,74 g	40,63 g	12,09 g	34,74 g	32,35 g	7,85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,60 g	0,00 g	3,97 g	64,14 g	0,00 g	3,52 g	61,91 g	0,00 g	3,70 g	56,40 g	0,00 g	5,79 g	65,41 g	0,00 g	3,53 g	
<b>(00107) Diab. 200g tejment.tartosito M.</b>	Húsgombóclevés isk, bolognai spagetti diabTej-tojtm			Zöldséglevés isk., Lecsós sertéssz.friss.isk.diab, párolt rizs diab (50 g) *			Daragaluska lev.tej-tartm.diab, Csirkepaprikás diab.Tej-tartm., Tészta köret diab.gy.40gr			Sertésraguleves isk., Húsos metélt diab.tej-tartm., Alma*			Burgonya gombóclev.Tejm.isk., Sertés sült isk, Sárgarépafozélék diab.TM		
	Energia: 369,29 Kcal / 1 543,63 KJ			Energia: 567,69 Kcal / 2 372,94 KJ			Energia: 526,75 Kcal / 2 201,82 KJ			Energia: 657,63 Kcal / 2 748,89 KJ			Energia: 624,82 Kcal / 2 611,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31,41 g	45,46 g	11,57 g	29,03 g	31,94 g	6,64 g	36,55 g	17,47 g	4,23 g	37,23 g	36,10 g	9,97 g	33,41 g	32,82 g	6,19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,62 g	0,00 g	3,23 g	54,72 g	0,00 g	0,64 g	55,37 g	0,00 g	1,12 g	48,12 g	0,00 g	5,67 g	47,74 g	0,00 g	6,34 g	
<b>(00112) zsirszegeny-so-</b>	Húsgombóclevés ovi, Sajtos tészta zsirzseg.diab., Alma*			Zöldséglevés ovi, Natúr sertésborda ovi zsirsz., párolt rizs diab (50 g) *			Daragaluska leves ovi, Csirkeragu zsirsz., Tészta köret diab.50gr, Uborka (csemege)*			Sertésraguleves zsirsz., Túrós metélt zsirsz. diab, Alma*			Burgonya gombóclevés 00112, Sertés sült ovi, V. gyümölcsmártás mir.diab. x		

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

fuszerszegeny.1 75CH	Energia: 306,76 Kcal / 1 282,26 KJ			Energia: 369,77 Kcal / 1 545,64 KJ			Energia: 416,17 Kcal / 1 739,59 KJ			Energia: 377,14 Kcal / 1 576,45 KJ			Energia: 460,03 Kcal / 1 922,93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24,28 g	33,81 g	10,83 g	20,93 g	16,27 g	3,28 g	28,84 g	13,34 g	2,65 g	28,85 g	10,07 g	6,38 g	23,50 g	18,86 g	4,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,55 g	0,00 g	7,96 g	48,13 g	0,00 g	0,69 g	44,66 g	0,00 g	2,59 g	45,89 g	0,00 g	0,86 g	47,44 g	0,00 g	1,76 g
	Húsgombóclevés isk, Bolognai spagetti iskTejm., Alma*			Zöldséglevés isk., Lecsós sertésszelet (friss)isk, Párolt rizs *isk			Daragaluska leves isk, Csirkepaprikás isk Tejm., Tészta köret isk, Uborka (csemege)*			Sertésraguleves isk., Húsos metélt iskTejm.			Burgonya gombóclev. Tejm. isk., Sertés sült isk, Vegyes gyümm. mir. LÉ. Tej-kukorm		
(00114) Tej-szoja-mogyol-mag-kukoricam.	Energia: 391,99 Kcal / 1 638,52 KJ			Energia: 657,85 Kcal / 2 749,81 KJ			Energia: 790,08 Kcal / 3 302,53 KJ			Energia: 862,93 Kcal / 3 607,05 KJ			Energia: 661,30 Kcal / 2 764,23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33,94 g	44,65 g	10,45 g	30,90 g	34,19 g	7,48 g	43,40 g	28,46 g	4,77 g	46,98 g	40,39 g	10,73 g	30,77 g	28,12 g	5,55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86,59 g	1,60 g	3,89 g	70,22 g	0,00 g	0,75 g	89,11 g	0,00 g	3,65 g	79,76 g	0,00 g	6,12 g	69,63 g	19,98 g	3,03 g
	Húsgombóclevés iskTojasm., Bolognai spagetti isk.Tojasm., Alma*			Zöldséglevés isk.Tojasm., Lecsós sertésszelet (friss)isk, Párolt rizs *isk			Daragaluska leves Tojasm., Csirkepaprikás isk 3 x-i, Tészta köret durum penne, Uborka (csemege)*			Sertésraguleves LÉ. Tej-tartm., Húsos metélt isk.Tojasm.			Burgonyaleves zöldséges isk, Sertés sült isk, Vegyes gyümölcs mártás mir.x		
(00153) Tojásmentes all.gy.	Energia: 886,14 Kcal / 3 704,07 KJ			Energia: 672,92 Kcal / 2 812,81 KJ			Energia: 797,07 Kcal / 3 331,75 KJ			Energia: 770,06 Kcal / 3 218,85 KJ			Energia: 749,03 Kcal / 3 130,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	50,28 g	40,30 g	15,28 g	30,42 g	30,42 g	7,02 g	43,26 g	30,84 g	7,04 g	38,64 g	40,49 g	12,21 g	32,61 g	37,09 g	9,27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82,92 g	1,60 g	2,65 g	69,14 g	0,00 g	1,04 g	85,83 g	0,00 g	5,74 g	65,82 g	0,00 g	5,43 g	91,27 g	19,98 g	6,58 g

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	Energia: 706,31 Kcal / 2 952,38 KJ			Energia: 541,81 Kcal / 2 264,77 KJ			Energia: 615,34 Kcal / 2 572,12 KJ			Energia: 658,55 Kcal / 2 752,74 KJ			Energia: 624,45 Kcal / 2 610,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
<b>(00154) Tej-tojas-tartosítómentes</b>	Húsgombóclevés ,LÉ.tej-tojm., Húsos met.LÉ-Tej-toj-tartm., Alma*			Lecsós sertésszelet (friss)ovi, Zöldséglevés mir.LÉ-tej-tojm., Párolt rizs *ovi			Csontleves LÉ.tej-tojm., Csirkepaprikás szigTej-tartm., tészta köret glutén,tojásmentx			Sertésraguleves LÉ.Tej-tojm., Húsos met.LÉ-Tej-toj-tartm.			Burg.leves zöldségesTej-tartm., Sertés sült (egyben sültve)szig, Vegyes gyümölcs.mir.TejQ.gy.		
	30,38 g	28,62 g	7,74 g	22,76 g	23,63 g	5,25 g	33,16 g	22,85 g	3,24 g	28,83 g	27,92 g	7,37 g	33,31 g	17,26 g	4,37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83,60 g	0,00 g	4,74 g	59,37 g	0,00 g	0,70 g	68,19 g	0,00 g	1,88 g	75,29 g	0,00 g	4,46 g	81,83 g	19,98 g	5,38 g
<b>(00155) Lisztérzékeny Tej-Toj.mentes</b>	Húsgombóclevés ,LÉ.tej-tojm., Húsos met.LÉ-Tej-toj-tartm., Alma*			Zöldséglevés mir.LÉ-tej-tojm., Lecsós sertésszelet (friss)ovi, Párolt rizs *ovi			Daragaluska leves LÉ.tej-tojm., Csirkepaprikás LÉ.Tej-tojm., tészta köret glutén,tojásmentx, Uborka (csemege)*			Sertésraguleves LÉ.Tej-tojm., Húsos met.LÉ-Tej-toj-tartm.			Burg.leves zöldségesLÉ.Tej-toj, Sertés sült (egyben sültve) LÉ., Vegyes gyümm.mir.LÉ.TejQ.gy.		
	30,38 g	28,62 g	7,74 g	22,76 g	23,63 g	5,25 g	36,49 g	24,39 g	5,21 g	28,83 g	27,92 g	7,37 g	32,25 g	17,59 g	4,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83,60 g	0,00 g	4,74 g	59,37 g	0,00 g	0,70 g	82,22 g	0,00 g	7,23 g	75,29 g	0,00 g	4,46 g	87,06 g	19,98 g	5,45 g
<b>(00156) Egy.szig.marhah.alma,olajosm.be</b>	Húsgombóclevés ,LÉ.tej-tojm., Húsos metélt Tej-Tart.M., Körte*			Zöldséglevés mir. egyedi all., Natúr sertéskaraj egyedi, Párolt rizs *ovi			Daragaluska leves ovi, Csirkepaprikás szigTej-tartm., Tészta köret ovi			Sertésraguleves egyedi all., Húsos metélt Tej-Tart.M.			Burgonya gombóclev.Tejm.ovi, Sertés sült (egyben sültve) egy, Vegyes gyümm.Tejmmir.alma-benz		

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

nzo	Energia: 674,98 Kcal / 2 821,42 KJ			Energia: 601,21 Kcal / 2 513,06 KJ			Energia: 589,74 Kcal / 2 465,11 KJ			Energia: 695,65 Kcal / 2 907,82 KJ			Energia: 507,00 Kcal / 2 119,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38,64 g	30,42 g	8,16 g	19,14 g	28,29 g	7,30 g	35,90 g	25,43 g	4,17 g	36,56 g	30,29 g	7,80 g	31,86 g	13,72 g	3,97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	63,93 g	0,00 g	1,65 g	66,44 g	0,00 g	3,44 g	53,56 g	0,00 g	1,97 g	71,20 g	0,00 g	1,43 g	68,84 g	19,98 g	2,43 g
<b>(00157) Tej-tart.szorbinsav-benzooesav-baná</b>	Húsgombóclevés ,LÉ.tej-tojm, Húsos metélt Tej-Tart.M., Alma*			Zöldséglevés mir.Tej-tartm.LÉ., Natúr sertésborda oviTart.M., Párolt rizs *ovi			Daragaluska leves ovi, Csirkeragu zsirsz., Tészta köret ovi			Sertésraguleves LÉ.Tej-tartm., Húsos metélt Tej-Tart.M.			Burg.leves zöldségesTej-tartm., Sertés sült (egyben sütve)szig, Vegyes gyümölcsm.mir.TejQ.gy.		
	Energia: 719,34 Kcal / 3 006,84 KJ			Energia: 462,10 Kcal / 1 931,58 KJ			Energia: 468,11 Kcal / 1 956,70 KJ			Energia: 651,92 Kcal / 2 725,03 KJ			Energia: 624,45 Kcal / 2 610,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	39,18 g	31,02 g	8,16 g	21,31 g	17,18 g	3,35 g	31,23 g	15,50 g	2,90 g	36,15 g	30,23 g	7,79 g	33,31 g	17,26 g	4,37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,63 g	0,00 g	1,66 g	54,91 g	0,00 g	1,95 g	50,34 g	0,00 g	1,72 g	61,21 g	0,00 g	1,37 g	81,83 g	19,98 g	5,38 g	
<b>(00158) Tejmentes bölc</b>	Spárgafőzelék bölcTejm., Sült csirkecomb filé bölc, Mandarin*, Félbarna kenyér*			Burgonyaföz.bölc.tejm., Pulykatokány bölc, Alma*			Raguleves cs.combbal bölc, Almás-diós kevert sütemény bö			Meggymártás mir. bölc, Rántott csirkemell bölc.Tejm., Félbarna kenyér*			Rakott karfiol tejmentes bölc, Ananászlé		
	Energia: 353,83 Kcal / 1 479,01 KJ			Energia: 429,05 Kcal / 1 793,43 KJ			Energia: 435,55 Kcal / 1 820,60 KJ			Energia: 325,43 Kcal / 1 360,30 KJ			Energia: 241,64 Kcal / 1 010,06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21,72 g	9,41 g	1,44 g	22,74 g	13,44 g	2,97 g	18,87 g	19,23 g	3,56 g	23,23 g	7,12 g	1,10 g	14,88 g	10,60 g	1,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44,43 g	0,00 g	2,47 g	53,06 g	0,00 g	1,42 g	45,99 g	16,08 g	0,49 g	57,18 g	9,99 g	1,10 g	24,04 g	0,00 g	0,24 g	

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	Húsgombóclevés ,LÉ.tej-tojtm, Bolognai spagetti oviTejm., Alma*			Zöldséglevés ovi, Lecsós sertésszelet (friss)ovi, Főtt burgonya ovi			Daragaluska leves ovi, Csirkepaprikás TejQ.gy., Tészta köret ovi, Uborka (csemege)*			Sertésragulev.ovi., Húsos metélt Tej-Tart.M.			Burgonya gombóclev.Tejm.ovi, Sertés sült ovi, Vegyes gyümölcs.mir.Tejq.gy.		
	Energia: 680,57 Kcal / 2 844,78 KJ	Energia: 432,76 Kcal / 1 808,94 KJ	Energia: 553,39 Kcal / 2 313,17 KJ	Energia: 653,73 Kcal / 2 732,59 KJ	Energia: 522,55 Kcal / 2 184,26 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
<b>(00160) Tej-Rizs-,Szója-, banán-,dióm.ovi</b>	39,98 g	27,48 g	8,29 g	21,88 g	25,64 g	5,51 g	28,31 g	23,44 g	3,67 g	36,57 g	30,23 g	7,78 g	23,24 g	17,97 g	3,67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,23 g	1,40 g	1,52 g	41,84 g	0,00 g	0,53 g	56,61 g	0,00 g	3,31 g	61,22 g	0,00 g	1,33 g	65,49 g	19,98 g	0,77 g
<b>(00161) Szója-tejmentes reflux.isk.</b>	Húsgombóclevés isk, Húsos metélt iskTejm.reflux			Zöldséglevés isk., Natúr sertésborda isk.Tartm., Párolt rizs *isk			Daragaluska leves isk, Csirkeragu zsirsz., Tészta köret isk			Sertésraguleves isk., Húsos metélt iskTejm.reflux			Burgonya gombóclev.Tejm.isk., Sertés sült isk, Sárgarépafozelék mir. isk.Tejm		
	Energia: 803,54 Kcal / 3 358,80 KJ			Energia: 526,23 Kcal / 2 199,64 KJ			Energia: 651,58 Kcal / 2 723,60 KJ			Energia: 859,64 Kcal / 3 593,30 KJ			Energia: 721,52 Kcal / 3 015,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	42,19 g	57,07 g	13,28 g	24,83 g	24,58 g	4,43 g	37,96 g	18,44 g	3,47 g	46,83 g	40,36 g	10,73 g	35,36 g	37,66 g	6,79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81,27 g 0,00 g 3,59 g			64,48 g 0,00 g 0,51 g			82,64 g 0,00 g 1,97 g			79,16 g 0,00 g 1,26 g			58,83 g 0,00 g 4,04 g			
<b>(00164) Tej, Zöldborsó,</b>	Húsgombóclevés tej-z.borsom., Bolognai spagetti oviTejm., Alma*			Zöldséglevés mir. z.borsom.ovi, Lecsós sertéssz.friss oviE-250, Párolt rizs *ovi			Daragaluska leves ovi z.borsom, Csirkepaprikás TejQ.gy., Tészta köret ovi			Sertésraguleves ovi.z.borsom., Húsos metélt Tej-Tart.M.			Burgonya gombóclev.Tejm.ovi, Sertés sült ovi, Vegyes gyümm.mir.Teji-fahéjm.		
	Energia: 676,30 Kcal / 2 826,93 KJ			Energia: 494,39 Kcal / 2 066,55 KJ			Energia: 533,28 Kcal / 2 229,11 KJ			Energia: 650,34 Kcal / 2 718,42 KJ			Energia: 522,18 Kcal / 2 182,71 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsav			Fehérje Zsír T.Zsírsav			Fehérje Zsír T.Zsírsav			Fehérje Zsír T.Zsírsav			Fehérje Zsír T.Zsírsav		
	39,98 g 27,48 g 8,29 g			21,88 g 25,64 g 5,51 g			28,31 g 23,44 g 3,67 g			36,57 g 30,23 g 7,78 g			23,24 g 17,97 g 3,67 g		



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

Fahéj,tart.E-250	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	39,35 g	26,70 g	8,02 g	21,97 g	19,22 g	3,60 g	28,77 g	19,43 g	3,36 g	36,05 g	30,22 g	7,78 g	23,24 g	17,97 g	3,66 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71,57 g	1,40 g	1,53 g	58,31 g	0,00 g	0,37 g	60,11 g	0,00 g	2,14 g	60,93 g	0,00 g	1,36 g	65,41 g	19,98 g	0,77 g	
<b>(00165)</b> Tej,benzoesav,ci tromsav,bork bölcs	Spárgafőzelék bölcstejm., Sült csirkecomb filé bölcstejm., Alma*, Félbarna kenyér*			Burgonyafőz.bölcs.tejm., Pulykatokány bölcstejm., Alma*			Raguleves cs.combbal bölcstejm., Almás-diós kevert sütemény bölcstejm.			Meggymártás mir. bölcstejm., Rántott csirkemell bölcstejm., Félbarna kenyér*			Rakott karfiol tejmentes bölcstejm., Alma*		
	Energia: 347,63 Kcal / 1 453,09 KJ			Energia: 429,05 Kcal / 1 793,43 KJ			Energia: 435,55 Kcal / 1 820,60 KJ			Energia: 325,43 Kcal / 1 360,30 KJ			Energia: 272,95 Kcal / 1 140,93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21,52 g	9,53 g	1,44 g	22,74 g	13,44 g	2,97 g	18,87 g	19,23 g	3,56 g	23,23 g	7,12 g	1,10 g	15,24 g	10,96 g	1,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,89 g	0,00 g	2,48 g	53,06 g	0,00 g	1,42 g	45,99 g	16,08 g	0,49 g	57,18 g	9,99 g	1,10 g	30,34 g	0,00 g	0,25 g	
<b>(00166)</b> Csirke,marhame ntes,tej,szója,toj ás	Húsleves tojásQ all, Húsos metélt LÉ.Tej-toj-kukorm, Alma*			Zöldségleves mir.LÉ-tej-toj., Lecsós sertésszelet (friss)ovi, Párolt rizs *ovi			Csontleves LÉ.tej-toj., Sertés pörkölt ovi, tészta köret glutén,tojásmentx, Uborka (csemege)*			Sertésraguleves LÉ.Tej-toj., Húsos metélt LÉ.Tej-toj-kukorm			Burgonyaleves zöldséges ovi, Sertés sült (egyben sültve)szig, Vegyes gyümölcsm.mir.TejQ.gy.		
	Energia: 660,62 Kcal / 2 761,39 KJ			Energia: 541,81 Kcal / 2 264,77 KJ			Energia: 546,43 Kcal / 2 284,08 KJ			Energia: 646,30 Kcal / 2 701,53 KJ			Energia: 590,22 Kcal / 2 467,12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,76 g	25,42 g	6,98 g	22,76 g	23,63 g	5,25 g	25,06 g	21,31 g	3,77 g	26,78 g	26,77 g	7,19 g	33,16 g	16,21 g	4,27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,62 g	0,00 g	0,81 g	59,37 g	0,00 g	0,70 g	68,01 g	0,00 g	3,39 g	75,48 g	0,00 g	0,89 g	75,97 g	19,98 g	4,98 g	
<b>(00169)</b> Benzoesavm.	Spárgafőzelék bölcstejm., Sült			Burgonyafőz.bölcs.tejm.,			Raguleves cs.combbal			Meggymártás mir. bölcstejm.			Rakott karfiol tejmentes		

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

<b>bölcsi</b>	csirkecomb filé bölcsi, Alma*, Félbarna kenyér*	Pulykatokány bölcs, Alma*	bölcs, Almás-diós kevert sütemény bö	TM, Rántott csirkemell bölcs.Tejm.	bölcs, Alma*
	Energia: 347,63 Kcal / 1 453,09 KJ	Energia: 429,05 Kcal / 1 793,43 KJ	Energia: 435,55 Kcal / 1 820,60 KJ	Energia: 222,47 Kcal / 929,92 KJ	Energia: 272,95 Kcal / 1 140,93 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	21,52 g 9,53 g 1,44 g	22,74 g 13,44 g 2,97 g	18,87 g 19,23 g 3,56 g	19,31 g 6,72 g 0,98 g	15,24 g 10,96 g 1,99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42,89 g 0,00 g 2,48 g	53,06 g 0,00 g 1,42 g	45,99 g 16,08 g 0,49 g	36,26 g 9,99 g 0,66 g	30,34 g 0,00 g 0,25 g
<b>(00171) Benzooesav-szorbinsavm.ovi</b>	Húsgombóclevés ,LÉ.tej-tojm, Húsos metélt Tej-Tart.M., Alma*	Zöldséglevés ovi, Lecsós sertésszelet (friss)ovi, Párolt rizs *ovi	Daragaluska leves ovi, Csirkepaprikás szigTej-tartm., Tészta köret ovi	Sertésragulev.ovi., Húsos metélt Tej-Tart.M.	Burgonya gombóclev.tejm.ovi, Sertés sült (egyben sültve)szig, Vegyes gyümölcsm.mir.TejQ.gy.
	Energia: 719,34 Kcal / 3 006,84 KJ	Energia: 526,09 Kcal / 2 199,06 KJ	Energia: 589,74 Kcal / 2 465,11 KJ	Energia: 653,73 Kcal / 2 732,59 KJ	Energia: 523,13 Kcal / 2 186,68 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	39,18 g 31,02 g 8,16 g	23,18 g 27,40 g 5,71 g	35,90 g 25,43 g 4,17 g	36,57 g 30,23 g 7,78 g	31,84 g 13,78 g 3,97 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72,63 g 0,00 g 1,66 g	60,34 g 0,00 g 0,62 g	53,56 g 0,00 g 1,97 g	61,22 g 0,00 g 1,33 g	66,44 g 19,98 g 2,43 g	
<b>(00172) Tej-toj-kukorica-hal-méz-dio-mák</b>	Húslev,LÉ.toj-zel-kuk--zborson, Húsos metélt LÉ.Tej-toj-kukorm, Alma*	Zöldséglevés mir-tej-toj-kukor, Lecsós sertésszelet (friss)ovi, Párolt rizs *ovi	Csontlevés.tej-toj-kukorm., Csirkepaprikás szigTej-tartm., tészta köret rizstészta, Uborka (csemege)*	Sertésragulev.ovi.Tej-toj.kuko, Húsos metélt LÉ.Tej-toj-kukorm	Burg.leveszölds.LÉ.Tej-toj-kuk, Sertés sült (egyben sültve)szig, Vegyes gyümölcsm.mir.TejQ.gy.
	Energia: 702,22 Kcal / 2 935,28 KJ	Energia: 578,25 Kcal / 2 417,09 KJ	Energia: 612,58 Kcal / 2 560,58 KJ	Energia: 657,60 Kcal / 2 748,77 KJ	Energia: 622,53 Kcal / 2 602,18 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	26,30 g 25,49 g 7,00 g	23,10 g 23,69 g 5,27 g	31,68 g 21,87 g 3,07 g	26,00 g 26,73 g 7,19 g	33,37 g 17,16 g 4,36 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92,01 g 0,00 g 0,99 g	67,69 g 0,00 g 0,75 g	69,91 g 0,00 g 3,56 g	79,04 g 0,00 g 0,88 g	81,58 g 19,98 g 5,38 g	

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

<b>(99988)</b> Tejmentes isk.	Húsgombóclevés isk, Bolognai spagetti iskTejm., Alma*	Zöldséglevés isk., Lecsós sertésszelet (friss)isk, Párolt rizs *isk	Daragaluska leves isk, Csirkepaprikás isk Tejm., Tészta köret isk, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves isk., Húsos metélt iskTejm.	Burgonya gombóclev. Tejm. isk., Sertés sült isk, Vegyes gyümölcs. mir. TejQ. gy.										
	Energia: 391,99 Kcal / 1 638,52 KJ	Energia: 657,85 Kcal / 2 749,81 KJ	Energia: 790,08 Kcal / 3 302,53 KJ	Energia: 862,93 Kcal / 3 607,05 KJ	Energia: 660,10 Kcal / 2 759,22 KJ										
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv										
	33,94 g 44,65 g 10,45 g	30,90 g 34,19 g 7,48 g	43,40 g 28,46 g 4,77 g	46,98 g 40,39 g 10,73 g	32,09 g 28,20 g 5,62 g										
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só										
86,59 g 1,60 g 3,89 g	70,22 g 0,00 g 0,75 g	89,11 g 0,00 g 3,65 g	79,76 g 0,00 g 6,12 g	67,83 g 19,98 g 3,03 g											
<b>(99989)</b> tejm. zsírszeg. 175g diab. pépes	Húsgombóclevés diétás x, Tejbedara fahéjjall diab. TM x, Almapüre (100 gr)	Zöldséglevéspüré mir.diétás x, Natúrsertésborda zsisz.darált, Almamártás *mir.* TM diab.	Daragaluska leves park, Csirkeragu zsisz.darált, Zöldbabfőzelékpüre *mir*TMdiab.	Sertésraguleves pép, Darált Pulyka aprópecsenye, Finomfőzelékpüre *mir.* diabTM	Burgonyalevespüre zölds. diab, Sertés sült pépes x, V. gyüm.márt.mir.TM,pépes diab										
	Energia: 221,67 Kcal / 926,58 KJ	Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 KJ	Energia: 421,24 Kcal / 1 760,78 KJ	Energia: 546,11 Kcal / 2 282,74 KJ	Energia: 739,03 Kcal / 3 089,15 KJ										
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv										
	10,12 g 9,93 g 2,94 g	20,37 g 13,33 g 3,15 g	28,73 g 20,26 g 3,45 g	42,37 g 21,91 g 5,27 g	29,61 g 41,16 g 12,48 g										
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só										
22,80 g 0,00 g 0,17 g	29,69 g 1,00 g 0,97 g	30,24 g 0,00 g 0,37 g	47,02 g 0,00 g 6,62 g	60,24 g 0,00 g 3,57 g											
<b>(99990)</b>	Húsgombóclevés ,LÉ.tej- tojm, Bolognai spagetti oviTejm., Alma*	Zöldséglevés ovi, Lecsós sertésszelet (friss)ovi, Párolt rizs *ovi	Daragaluska leves ovi, Csirkepaprikás TejQ.gy., Tészta köret ovi, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves all. TM, Húsos metélt Tej-Tart.M.	Burgonya gombóclev. Tejm. ovi, Sertés sült ovi, Vegyes gyümölcs. mir. TejQ. gy.										

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

Tejmentes all. gy.	Energia: 680,57 Kcal / 2 844,78 KJ			Energia: 526,09 Kcal / 2 199,06 KJ			Energia: 553,39 Kcal / 2 313,17 KJ			Energia: 671,58 Kcal / 2 807,20 KJ			Energia: 522,55 Kcal / 2 184,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	39,98 g	27,48 g	8,29 g	23,18 g	27,40 g	5,71 g	28,31 g	23,44 g	3,67 g	37,63 g	30,32 g	7,79 g	23,24 g	17,97 g	3,67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,23 g	1,40 g	1,52 g	60,34 g	0,00 g	0,62 g	56,61 g	0,00 g	3,31 g	64,32 g	0,00 g	1,38 g	65,49 g	19,98 g	0,77 g
(99992) Tejmentes pépes	Húsgombóclevés diétás x, Tejbedara fahéjjal TM x, Félbarna kenyér*, Almapüre (100 gr)			Zöldséglevospüré mir.diétás x, Natúrsertésborda zsírsz.darált, Paradicsom mártás *, Félbarna kenyér*			Daragaluska leves park, Csirkepaprikás darált park, Z.babpürefőzelék mir.pépes TM.x, Félbarna kenyér*			Sertésraguleves pép, Darált Pulyka aprópecsenye, Finomfőzelékpüre*mir.* TM.x			Burgonyaleves zölds.pépes, Sertés sült pépes x, V. gyüm.márt.mir. TM.pépes x, Félbarna kenyér*		
	Energia: 620,98 Kcal / 2 595,70 KJ			Energia: 681,26 Kcal / 2 847,67 KJ			Energia: 760,14 Kcal / 3 177,39 KJ			Energia: 641,72 Kcal / 2 682,39 KJ			Energia: 1 111,22 Kcal / 4 644,90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21,37 g	11,22 g	3,25 g	32,18 g	21,25 g	4,18 g	46,41 g	28,71 g	5,87 g	42,37 g	30,26 g	6,22 g	40,27 g	42,25 g	12,81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108,26 g	15,98 g	1,06 g	89,72 g	11,99 g	2,32 g	78,09 g	0,00 g	1,74 g	52,02 g	5,00 g	6,62 g	139,90 g	19,98 g	4,67 g	
(99993) Fehérjeszegény zsírsz.175g diab	Zöldséglevés mir. feh. szeg.x, Sajtos tészta zsírszeg.diab.			Zöldséglevés mir. feh. szeg.x, Natúr s.borda zsírsz.feh.szeg., párolt rizs diab (40 g) *			Daragaluska leves park, Csirkeragu zsírsz.feh.szeg., Tészta köret diab.gy.40gr, Uborka (csemege)*			Sertésraguleves feh.sz., Túrós csusza diab.zsírszeg. x			Burg. gombóclevés feh. szeg.x, Sertés sült feh.szeg., V. gyümölcsmártás mir.diab. x		
	Energia: 277,70 Kcal / 1 160,79 KJ			Energia: 365,30 Kcal / 1 526,95 KJ			Energia: 324,17 Kcal / 1 355,03 KJ			Energia: 402,05 Kcal / 1 680,57 KJ			Energia: 425,73 Kcal / 1 779,55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17,35 g	23,13 g	8,47 g	13,55 g	16,56 g	2,69 g	15,88 g	10,73 g	2,04 g	25,33 g	13,85 g	4,66 g	16,32 g	15,71 g	3,61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,15 g	0,00 g	6,04 g	39,99 g	0,00 g	0,40 g	40,61 g	0,00 g	1,75 g	46,12 g	0,00 g	1,11 g	53,14 g	0,00 g	0,81 g	

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

--	--	--	--	--	--

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács

