

**Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.**

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>										
<b>Reggeli</b>	<b>(00158) Tejmentes bölcs</b>	Sertés párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi, Margarin (tejmentes)*	Tojáskrém bölcs tej., Rozsos kenyér*, Kaliforniai paprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Gépsonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka (kígyó)*, Csipkebogyó tea bölcsi	Sárgarépakrém bölcsi Tej., Rozsos kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Vaníliás rizstej bölcs, Pulyka sonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Póréhagyma*										
		Energia: 239,39 Kcal / 1 000,65 KJ	Energia: 200,43 Kcal / 837,80 KJ	Energia: 162,63 Kcal / 679,79 KJ	Energia: 257,82 Kcal / 1 077,69 KJ	Energia: 357,36 Kcal / 1 493,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,13 g	14,48 g	3,73 g	5,75 g	5,35 g	4,22 g	11,20 g	8,70 g	1,89 g	4,95 g	11,40 g	5,87 g	20,71 g	9,48 g	1,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17,87 g	9,99 g	0,55 g	32,43 g	9,99 g	0,66 g	17,50 g	9,99 g	0,71 g	33,47 g	9,99 g	0,81 g	46,83 g	6,85 g	0,98 g	
	<b>(00165) Tej,benzoesav,ci tromsav,bork bölcs</b>	Sertés párizsi, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Tojáskrém bölcs tej., Rozsos kenyér*, Kaliforniai paprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Gépsonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka (kígyó)*, Csipkebogyó tea bölcsi	Sárgarépakrém bölcsi Tej., Rozsos kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Vaníliás rizstej bölcs, Pulyka sonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Póréhagyma*										
		Energia: 239,39 Kcal / 1 000,65 KJ	Energia: 200,43 Kcal / 837,80 KJ	Energia: 162,63 Kcal / 679,79 KJ	Energia: 257,82 Kcal / 1 077,69 KJ	Energia: 357,36 Kcal / 1 493,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,13 g		14,48 g	3,73 g	5,75 g	5,35 g	4,22 g	11,20 g	8,70 g	1,89 g	4,95 g	11,40 g	5,87 g	20,71 g	9,48 g	1,76 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17,87 g	9,99 g	0,55 g	32,43 g	9,99 g	0,66 g	17,50 g	9,99 g	0,71 g	33,47 g	9,99 g	0,81 g	46,83 g	6,85 g	0,98 g		

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00169) Benzoesavm. bölcsi</b>	Sertés párizsi, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Zöldpaprika, Kakaó bölcsi	Tojáskrém bölcs tejm., Rozsos kenyér*, Kaliforniai paprika, Tej 2,8% 5/1*	Gépsonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka (kígyó)*, Tej 2,8% 5/1*	Sárgarépakrém bölcsi Tej., Rozsos kenyér*, Zöldpaprika, Tej 2,8% 5/1*	Vaníliás tej bölcs, Pulyka sonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Póréhagyma*
		Energia: 340,06 Kcal / 1 421,45 KJ	Energia: 280,08 Kcal / 1 170,73 KJ	Energia: 242,28 Kcal / 1 012,73 KJ	Energia: 337,47 Kcal / 1 410,62 KJ	Energia: 468,53 Kcal / 1 958,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15,86 g 20,12 g 6,81 g	12,42 g 10,92 g 7,26 g	17,87 g 14,27 g 4,93 g	11,62 g 16,97 g 8,91 g	27,45 g 14,88 g 4,62 g
	<b>(00173) Te-tojás m. bölcsi</b>	Sertés párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi, Margarin (tejmentes)*	Házi s.húskr. bölcs s.combTejm., Rozsos kenyér*, Kaliforniai paprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Gépsonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka (kígyó)*, Csipkebogyó tea bölcsi	Sárgarépakrém bölcsi Tej., Rozsos kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Vaníliás rizstej bölcs, Pulyka sonka*, Margarin (tejmentes)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Póréhagyma*
		Energia: 239,39 Kcal / 1 000,65 KJ	Energia: 236,33 Kcal / 987,86 KJ	Energia: 162,63 Kcal / 679,79 KJ	Energia: 257,82 Kcal / 1 077,69 KJ	Energia: 357,36 Kcal / 1 493,76 KJ
	<b>(00174) Tej-glutén-szoja mentes bölcsi</b>	Pulyka sonka*, Margarin (tejmentes)*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi, Gluténmentes kenyér	Tojáskrém bölcs tejm., Kaliforniai paprika, Csipkebogyó tea bölcsi, Gluténmentes kenyér	Gépsonka*, Margarin (tejmentes)*, Uborka (kígyó)*, Csipkebogyó tea bölcsi, Gluténmentes kenyér	Sárgarépakrém bölcsi Tej., Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi, Gluténmentes kenyér	Pulyka sonka*, Margarin (tejmentes)*, Póréhagyma*, Gluténmentes kenyér, Csipkebogyó tea bölcsi
		Energia: 270,34 Kcal / 1 130,02 KJ	Energia: 235,35 Kcal / 983,76 KJ	Energia: 214,11 Kcal / 894,98 KJ	Energia: 292,74 Kcal / 1 223,65 KJ	Energia: 417,07 Kcal / 1 743,35 KJ



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
4,71 g	7,88 g	2,10 g	2,51 g	4,83 g	1,23 g	5,76 g	5,18 g	1,46 g	1,71 g	10,88 g	2,88 g	15,34 g	5,79 g	1,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,45 g	11,99 g	0,56 g	45,15 g	11,99 g	0,22 g	43,28 g	11,99 g	0,31 g	46,19 g	11,99 g	0,37 g	75,03 g	11,99 g	0,58 g



	Öszibaracklé (light)			Banán*			Kiwi*			Narancs*			Banán*		
	Energia: 1,33 Kcal / 5,56 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 33,13 Kcal / 138,48 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ		
(00158) Tejmentes bölcs	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0,00 g	0,00 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	0,80 g	0,48 g	0,00 g	0,48 g	0,16 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0,24 g	0,23 g	0,00 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	9,04 g	0,00 g	0,01 g	6,80 g	0,00 g	0,01 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g
	Alma*			Banán*			Kiwi*			Banán*			Banán*		
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ		
(00165) Tej,benzoésav,ci tromsav,bork bölcs	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0,36 g	0,36 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	0,80 g	0,48 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	6,30 g	0,00 g	0,01 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	9,04 g	0,00 g	0,01 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g
	Alma*			Banán*			Kiwi*			Banán*			Banán*		
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ		
(00169) Benzoésavm. bölcs	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0,36 g	0,36 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	0,80 g	0,48 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	6,30 g	0,00 g	0,01 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	9,04 g	0,00 g	0,01 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00173) Te-tojásbölcsi	Őszibaracklé (light)			Banán*			Kiwi*			Narancs*			Banán*		
		Energia: 1,33 Kcal / 5,56 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 33,13 Kcal / 138,48 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	0,80 g	0,48 g	0,00 g	0,48 g	0,16 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	0,24 g	0,23 g	0,00 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	9,04 g	0,00 g	0,01 g	6,80 g	0,00 g	0,01 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	
(00174) Tej-glutén-soja mentes bölcsi	Őszibaracklé (light)			Banán*			Kiwi*			Narancs*			Banán*			
	Energia: 1,33 Kcal / 5,56 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 33,13 Kcal / 138,48 KJ			Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0,00 g	0,00 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	0,80 g	0,48 g	0,00 g	0,48 g	0,16 g	0,00 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0,24 g	0,23 g	0,00 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	9,04 g	0,00 g	0,01 g	6,80 g	0,00 g	0,01 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g		
Ebéd	(00158) Tejmentes bölcs	Spárgafőzelék bölcsTejm., Sült csirkecomb filé bölcsi, Mandarin*, Félbarna kenyér*			Burgonyafőz.bölcs.tejm., Pulykatokány bölcs, Alma*			Raguleves cs.combball bölcs, Almás-diós kevert sütemény böl			Meggymártás mir. bölcsi TM, Rántott csirkemell bölcs.Tejm., Félbarna kenyér*			Rakott karfiol tejmentes bölcs, 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00165) Tej,benzoesav,ci tromsav,bork bölcs</b>	Spárgafőzelék bölcsTejm., Sült csirkecomb filé bölcsi, Alma*, Félbarna kenyér*			Burgonyaföz.bölcs.tejm., Pulykatokány bölcs, Alma*			Raguleves cs.combbal bölcs, Almás-diós kevert sütemény böl			Meggymártás mir. bölcsi TM, Rántott csirkemell bölcs.Tejm., Félbarna kenyér*			Rakott karfiol tejmentes 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: 325,43 Kcal / 1 360,30 KJ			Energia: 272,95 Kcal / 1 140,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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>(00169) Benzoesavm. bölcsi</b>	Spárgafőzelék bölcsTejm., Sült csirkecomb filé bölcsi, Alma*, Félbarna kenyér*			Burgonyaföz.bölcs.tejm., Pulykatokány bölcs, Alma*			Raguleves cs.combbal bölcs, Almás-diós kevert sütemény böl			Meggymártás mir. bölcsi TM, Rántott csirkemell bölcs.Tejm.			Rakott karfiol tejmentes 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
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>(00173) Te-tojásmbölcsi</b>	Spárgafőzelék bölcsTejm., Sült csirkecomb filé bölcsi, Mandarin*, Félbarna kenyér*			Burgonyaföz.bölcs.tejm., Pulykatokány bölcs, Alma*			Raguleves cs.comb.LÉ-tejm., Almamártás(friss) bölcsi.Tejm, Főtt sertéshús bölcsi, Félbarna kenyér*			Meggymártás mir. bölcsi TM, Sült csirkemell filé bölcsi, Félbarna kenyér*			Rakott karfiol tejmentes bölcs, Ananászlé			
	Energia: 353,83 Kcal / 1 479,01 KJ			Energia: 429,05 Kcal / 1 793,43 KJ			Energia: 425,84 Kcal / 1 780,01 KJ			Energia: 276,55 Kcal / 1 155,98 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	26,81 g	10,16 g	2,36 g	20,89 g	6,24 g	0,85 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	55,97 g	7,39 g	0,94 g	49,33 g	9,99 g	2,04 g	24,04 g	0,00 g	0,24 g		

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																													
<b>Ebéd</b>	(00173) Te-tojásbölcsi																																																																		
	(00174) Tej-glutén-szojamentes bölcsi	Spárgafőzelék bölcs.LÉ.Tejm., Sült csirkecomb filé bölcsi, Mandarin*, Gluténmentes kenyér	Burgonyafőz.LÉ.bölcs.tej m., Pulykatokány bölcs, Alma*	Raguleves cs.comb.LÉ-tejm., Almamártás (friss)bölcs.Tejm.LÉ, Főtt sertéshús bölcsi	Meggymártás mir. bölcsi TM.LÉ., Sült csirkem.filé bölcsi LÉ-te, Gluténmentes kenyér	Rakott karfiol tejmentes bölcs, Ananászlé																																																													
		Energia: 354,29 Kcal / 1 480,93 KJ	Energia: 437,40 Kcal / 1 828,33 KJ	Energia: 329,56 Kcal / 1 377,56 KJ	Energia: 314,82 Kcal / 1 315,95 KJ	Energia: 241,64 Kcal / 1 010,06 KJ																																																													
		<table border="1"> <thead> <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> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18,40 g</td> <td>9,16 g</td> <td>1,34 g</td> <td>20,87 g</td> <td>13,69 g</td> <td>2,94 g</td> <td>21,39 g</td> <td>9,96 g</td> <td>2,22 g</td> <td>17,02 g</td> <td>6,14 g</td> <td>0,74 g</td> <td>14,88 g</td> <td>10,60 g</td> <td>1,99 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,02 g</td> <td>1,50 g</td> <td>2,05 g</td> <td>56,21 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,45 g</td> <td>37,57 g</td> <td>7,39 g</td> <td>0,53 g</td> <td>62,35 g</td> <td>11,99 g</td> <td>0,96 g</td> <td>24,04 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,24 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,40 g	9,16 g	1,34 g	20,87 g	13,69 g	2,94 g	21,39 g	9,96 g	2,22 g	17,02 g	6,14 g	0,74 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	48,02 g	1,50 g	2,05 g	56,21 g	0,00 g	1,45 g	37,57 g	7,39 g	0,53 g	62,35 g	11,99 g	0,96 g	24,04 g	0,00 g	0,24 g					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																					
18,40 g	9,16 g	1,34 g	20,87 g	13,69 g	2,94 g	21,39 g	9,96 g	2,22 g	17,02 g	6,14 g	0,74 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																																																					
48,02 g	1,50 g	2,05 g	56,21 g	0,00 g	1,45 g	37,57 g	7,39 g	0,53 g	62,35 g	11,99 g	0,96 g	24,04 g	0,00 g	0,24 g																																																					
<b>Uzsonna</b>	(00158) Tejmentes bölcs	Méz*, Félbarna kenyér*, Csipkebogyó tea bölcsi, Margarin (tejmentes)*	Kukoricapehely (corn flakes)*, Rizs ital*, Csipkebogyó tea bölcsi	Csemege szalámi (szeletelt), Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Jégcsapretek, Csipkebogyó tea bölcsi	Zala felvágott*, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Csipkebogyó tea bölcsi	Zabpelyhes nar-cékla sal.Tejm., Csipkebogyó tea bölcsi, Zsemle (vizes)*																																																													
		Energia: 240,14 Kcal / 1 003,79 KJ	Energia: 133,14 Kcal / 556,53 KJ	Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ	Energia: 232,84 Kcal / 973,27 KJ	Energia: 206,61 Kcal / 863,63 KJ																																																													
		<table border="1"> <thead> <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> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,11 g</td> <td>7,43 g</td> <td>2,02 g</td> <td>1,11 g</td> <td>2,19 g</td> <td>1,06 g</td> <td>8,34 g</td> <td>13,12 g</td> <td>4,29 g</td> <td>7,48 g</td> <td>7,97 g</td> <td>2,54 g</td> <td>5,29 g</td> <td>1,57 g</td> <td>0,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,05 g</td> <td>18,09 g</td> <td>0,54 g</td> <td>26,95 g</td> <td>11,05 g</td> <td>0,00 g</td> <td>31,65 g</td> <td>9,99 g</td> <td>1,33 g</td> <td>32,25 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,99 g</td> <td>42,27 g</td> <td>14,04 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,11 g	7,43 g	2,02 g	1,11 g	2,19 g	1,06 g	8,34 g	13,12 g	4,29 g	7,48 g	7,97 g	2,54 g	5,29 g	1,57 g	0,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	39,05 g	18,09 g	0,54 g	26,95 g	11,05 g	0,00 g	31,65 g	9,99 g	1,33 g	32,25 g	9,99 g	0,99 g	42,27 g	14,04 g	0,56 g					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																				
4,11 g	7,43 g	2,02 g	1,11 g	2,19 g	1,06 g	8,34 g	13,12 g	4,29 g	7,48 g	7,97 g	2,54 g	5,29 g	1,57 g	0,21 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
39,05 g	18,09 g	0,54 g	26,95 g	11,05 g	0,00 g	31,65 g	9,99 g	1,33 g	32,25 g	9,99 g	0,99 g	42,27 g	14,04 g	0,56 g																																																					
	(00165) Tej,benzoesav,citromsav,borkbölcs	Méz*, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Csipkebogyó tea bölcsi	Kukoricapehely (corn flakes)*, Rizs ital*, Csipkebogyó tea bölcsi	Csemege szalámi (szeletelt), Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Jégcsapretek, Csipkebogyó tea bölcsi	Zala felvágott*, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Csipkebogyó tea bölcsi	Zabpelyhes alma,körte,banán, Csipkebogyó tea bölcsi, Zsemle (vizes)*																																																													
	Energia: 240,14 Kcal / 1 003,79 KJ	Energia: 133,14 Kcal / 556,53 KJ	Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ	Energia: 232,84 Kcal / 973,27 KJ	Energia: 228,30 Kcal / 954,29 KJ																																																														
	<table border="1"> <thead> <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> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																					

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	4,11 g	7,43 g	2,02 g	1,11 g	2,19 g	1,06 g	8,34 g	13,12 g	4,29 g	7,48 g	7,97 g	2,54 g	5,24 g	1,63 g	0,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,05 g	18,09 g	0,54 g	26,95 g	11,05 g	0,00 g	31,65 g	9,99 g	1,33 g	32,25 g	9,99 g	0,99 g	47,67 g	14,04 g	0,51 g
<b>(00169) Benzooesavm. bölcsi</b>	Méz*, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Csipkebogyó tea bölcsi			Kukoricapehely (corn flakes)*, Csipkebogyó tea bölcsi, Tej 2,8% 5/1*			Csemege szalámi (szeletelt), Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Jégcsapretek, Csipkebogyó tea bölcsi			Zala felvágott*, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Csipkebogyó tea bölcsi			Zabpelyhes alma, körte, banán, Csipkebogyó tea bölcsi, Zsemle (vizes)*		
	Energia: 240,14 Kcal / 1 003,79 KJ			Energia: 244,31 Kcal / 1 021,22 KJ			Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ			Energia: 232,84 Kcal / 973,27 KJ			Energia: 228,30 Kcal / 954,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,11 g	7,43 g	2,02 g	7,85 g	7,59 g	3,92 g	8,34 g	13,12 g	4,29 g	7,48 g	7,97 g	2,54 g	5,24 g	1,63 g	0,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,05 g	18,09 g	0,54 g	35,77 g	9,99 g	0,23 g	31,65 g	9,99 g	1,33 g	32,25 g	9,99 g	0,99 g	47,67 g	14,04 g	0,51 g	
<b>(00173) Te-tojás m. bölcsi</b>	Méz*, Félbarna kenyér*, Csipkebogyó tea bölcsi, Margarin (tejmentes)*			Kukoricapehely (corn flakes)*, Rizs ital*, Csipkebogyó tea bölcsi			Csemege szalámi (szeletelt), Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Jégcsapretek, Csipkebogyó tea bölcsi			Zala felvágott*, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Csipkebogyó tea bölcsi			Zabpelyhes nar-cékla sal. Tejm., Csipkebogyó tea bölcsi, Zsemle (vizes)*		
	Energia: 240,14 Kcal / 1 003,79 KJ			Energia: 133,14 Kcal / 556,53 KJ			Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ			Energia: 264,61 Kcal / 1 106,07 KJ			Energia: 206,61 Kcal / 863,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,11 g	7,43 g	2,02 g	1,11 g	2,19 g	1,06 g	8,34 g	13,12 g	4,29 g	7,49 g	11,47 g	3,49 g	5,29 g	1,57 g	0,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,05 g	18,09 g	0,54 g	26,95 g	11,05 g	0,00 g	31,65 g	9,99 g	1,33 g	32,27 g	9,99 g	1,04 g	42,27 g	14,04 g	0,56 g	
<b>(00174) Tej-glutén-szoja mentes bölcsi</b>	Méz*, Margarin (tejmentes)*, Gluténmentes kenyér,			Csipkebogyó tea bölcsi, Sonkás felvágott, Margarin (tejmentes)*,			Csemege szalámi (szeletelt), Margarin (tejmentes)*, Jégcsapretek,			Csirkemell sonka*, Margarin (tejmentes)*, Paradicsom*, Csipkebogyó tea bölcsi,			Gyümölcs saláta bölcs ABK, Csipkebogyó tea bölcsi, Gluténmentes		

**Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.**

Csipkebogyó tea bölcsi			Gluténmentes kenyér			Csipkebogyó tea bölcsi, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér			kenyér		
Energia: 243,30 Kcal / 1 016,99 KJ			Energia: 242,61 Kcal / 1 014,11 KJ			Energia: 313,78 Kcal / 1 311,60 KJ			Energia: 217,15 Kcal / 907,69 KJ			Energia: 254,98 Kcal / 1 065,82 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,98 g	3,73 g	0,97 g	5,18 g	5,37 g	1,55 g	5,22 g	12,92 g	4,19 g	5,68 g	4,07 g	1,09 g	1,80 g	0,59 g	0,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,79 g	20,09 g	0,08 g	42,73 g	11,99 g	0,74 g	43,41 g	11,99 g	0,92 g	45,29 g	11,99 g	0,54 g	63,64 g	20,09 g	0,05 g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács