



### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00100) Diab 35g CH ebéd</b>	Karfiollevés zöldséges CH, Sült virsli CH, Burgonya főzelék CH	Brokkolikrémleves i CH, Tarhonyáshús CH	Almaleves CH, Mexikói csirkemellragu CH, Párolt rizs CH	Kertészleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Burgonyapüré CH	Húsgombóclevés CH, Diósmetélt CH
		Energia: 410,73 Kcal / 1 716,85 KJ	Energia: 373,57 Kcal / 1 561,52 KJ	Energia: 310,95 Kcal / 1 299,77 KJ	Energia: 365,00 Kcal / 1 525,70 KJ	Energia: 333,74 Kcal / 1 395,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,33 g 23,46 g 6,87 g	26,12 g 13,62 g 3,16 g	20,76 g 8,88 g 2,52 g	22,74 g 14,86 g 3,15 g	25,90 g 13,07 g 3,49 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	35,05 g 0,02 g 2,16 g	36,18 g 0,06 g 0,55 g	35,96 g 0,00 g 0,88 g	34,74 g 0,03 g 1,03 g	34,71 g 0,00 g 0,45 g	
	<b>(00103) Diab 40g CH ebéd</b>	Karfiollevés zöldséges CH, Sült virsli CH, Burgonya főzelék CH	Brokkolikrémleves i CH, Tarhonyáshús CH	Almaleves CH, Mexikói csirkemellragu CH, Párolt rizs CH	Kertészleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Burgonyapüré CH	Húsgombóclevés CH, Diósmetélt CH
		Energia: 451,75 Kcal / 1 888,32 KJ	Energia: 424,95 Kcal / 1 776,29 KJ	Energia: 317,42 Kcal / 1 326,82 KJ	Energia: 396,01 Kcal / 1 655,32 KJ	Energia: 370,48 Kcal / 1 548,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
15,33 g 24,80 g 7,26 g		30,15 g 15,25 g 3,67 g	17,28 g 8,72 g 2,48 g	23,83 g 15,11 g 3,26 g	27,41 g 14,23 g 3,64 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
41,25 g 0,02 g 2,26 g	41,29 g 0,06 g 0,51 g	41,45 g 0,00 g 0,88 g	40,81 g 0,03 g 1,16 g	42,10 g 0,00 g 0,46 g		
<b>(00105) Diabetikus</b>	Karfiollevés zöldséges CH, Sült virsli CH, Burgonya főzelék CH	Brokkolikrémleves CH, Levesgyöngy, Tarhonyáshús CH, Csemege uborka	Almaleves CH, Mexikói csirkemellragu CH, Párolt rizs CH	Kertészleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Burgonyapüré CH	Húsgombóclevés CH, Diósmetélt CH, Körte	
	Energia: 513,35 Kcal / 2 145,80 KJ	Energia: 514,24 Kcal / 2 149,52 KJ	Energia: 394,52 Kcal / 1 649,09 KJ	Energia: 453,46 Kcal / 1 895,46 KJ	Energia: 412,88 Kcal / 1 725,84 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	17,03 g 26,97 g 7,76 g	33,23 g 20,02 g 4,26 g	22,42 g 10,37 g 2,69 g	25,99 g 16,30 g 3,45 g	27,73 g 14,47 g 3,64 g	



### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49,98 g	0,03 g	2,42 g	49,65 g	0,05 g	1,56 g	51,74 g	0,00 g	1,09 g	50,25 g	0,04 g	1,34 g	51,70 g	0,00 g	0,46 g
<b>(00153) Tejtojásmentes óvoda</b>	Karfioleves zöldséges o LM-TM, Sült virsli o, Burgonya főzelék o LM-TM, Alma			Brokkolikrémleves o LM-TM, Tarhonyáshús o LM-TM, Csemege uborka			Almaleves o LM-TM, Mexikói csirkemellragu o LM-TM, Párolt rizs o			Kertészleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM, Burgonyapüré o LM-TM			Legényfogó leves o LM-TM, Diósmetélt o LM-TM, Körte		
	Energia: 444,20 Kcal / 1 856,76 KJ			Energia: 428,72 Kcal / 1 792,05 KJ			Energia: 470,78 Kcal / 1 967,86 KJ			Energia: 342,41 Kcal / 1 431,27 KJ			Energia: 579,50 Kcal / 2 422,31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13,31 g	20,58 g	4,96 g	19,54 g	12,13 g	2,49 g	17,34 g	12,33 g	1,42 g	18,61 g	14,34 g	2,73 g	13,12 g	20,20 g	3,55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,46 g	0,38 g	0,91 g	59,15 g	3,32 g	0,99 g	71,54 g	10,07 g	0,67 g	34,35 g	0,30 g	0,87 g	84,73 g	13,29 g	0,54 g	
<b>(00154) Tejtojásmentes iskola</b>	Karfioleves zöldséges i LM-TM, Sült virsli i, Burgonya főzelék i LM-TM, Alma			Brokkolikrémleves i LM-TM, Tarhonyáshús i LM-TM, Csemege uborka			Almaleves i LM-TM, Mexikói csirkemellragu i LM-TM, Párolt rizs i			Kertészleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM, Burgonyapüré i LM-TM			Legényfogó leves i LM-TM, Diósmetélt i LM-TM, Körte		
	Energia: 601,63 Kcal / 2 514,81 KJ			Energia: 540,49 Kcal / 2 259,25 KJ			Energia: 632,12 Kcal / 2 642,26 KJ			Energia: 419,72 Kcal / 1 754,43 KJ			Energia: 735,67 Kcal / 3 075,10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18,52 g	31,45 g	7,79 g	23,25 g	15,27 g	3,03 g	24,92 g	16,51 g	1,92 g	22,56 g	16,40 g	3,15 g	19,62 g	23,31 g	4,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,92 g	0,52 g	1,25 g	75,96 g	4,40 g	0,92 g	94,55 g	12,11 g	1,02 g	45,00 g	0,40 g	1,12 g	109,82 g	19,39 g	0,73 g	
<b>(00155) Gluténmentes</b>	Karfioleves zöldséges o GM, Sült virsli o, Burgonya főzelék o GM, Alma			Brokkolikrémleves o GM, Tarhonyáshús o GM, Csemege uborka			Almaleves o GM, Mexikói csirkemellragu o GM, Párolt rizs o			Kertészleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Burgonyapüré o GM			Legényfogó leves o GM, Diósmetélt o GM, Körte		
	Energia: 474,37 Kcal / 1 982,87 KJ			Energia: 453,98 Kcal / 1 897,64 KJ			Energia: 494,29 Kcal / 2 066,13 KJ			Energia: 372,83 Kcal / 1 558,43 KJ			Energia: 554,32 Kcal / 2 317,06 KJ		



### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

óvoda	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13,73 g	22,91 g	6,33 g	19,77 g	15,24 g	3,06 g	17,45 g	14,45 g	2,67 g	19,68 g	14,91 g	3,10 g	13,12 g	17,41 g	3,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52,33 g	0,30 g	0,93 g	58,20 g	3,00 g	1,12 g	72,48 g	9,99 g	0,68 g	39,55 g	0,30 g	0,90 g	84,73 g	13,29 g	0,54 g	
<b>(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi</b>	Karfioleves zöldséges b LM-TM, Sült virsli b, Burgonya főzelék b LM-TM, Alma			Brokkolikrémleves b LM-TM, Tarhonyáshús b LM-TM, Csemege uborka			Almaleves b LM-TM, Mexikói csirkemellragu b LM-TM, Párolt rizs b			Kertészleves b LM-TM, Bazsalikomos sertéssült b LM-TM, Burgonyapüré b LM-TM			Legényfogó leves b LM-TM, Diósmetélt b LM-TM, Körte		
	Energia: 346,32 Kcal / 1 447,62 KJ			Energia: 302,46 Kcal / 1 264,28 KJ			Energia: 333,12 Kcal / 1 392,44 KJ			Energia: 286,41 Kcal / 1 197,19 KJ			Energia: 437,27 Kcal / 1 827,79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10,62 g	15,49 g	3,85 g	12,96 g	9,97 g	1,87 g	15,02 g	9,32 g	1,09 g	15,83 g	12,42 g	2,34 g	9,65 g	12,38 g	2,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,36 g	0,28 g	0,57 g	39,43 g	2,24 g	0,85 g	46,51 g	5,07 g	0,49 g	27,57 g	0,00 g	0,59 g	70,56 g	10,69 g	0,38 g	
<b>(00158) Tej-tojás-gluténmentes</b>	Karfioleves zöldséges LM-TM-GM, Sült virsli LM-TM-GM, Burgonya főzelék LM-TM-GM, Alma			Brokkolikrémleves LM-TM-GM, Tarhonyáshús LM-TM-GM, Csemege uborka			Almaleves LM-TM-GM, Mexikói csirkemellragu LM-TM-GM, Párolt rizs			Kertészleves LM-TM-GM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-GM, Burgonyapüré LM-TM-GM			Legényfogó leves LM-TM-GM, Diósmetélt LM-TM-GM, Körte		
	Energia: 599,14 Kcal / 2 504,41 KJ			Energia: 556,10 Kcal / 2 324,50 KJ			Energia: 630,25 Kcal / 2 634,45 KJ			Energia: 417,23 Kcal / 1 744,02 KJ			Energia: 735,67 Kcal / 3 075,10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17,66 g	31,34 g	7,82 g	22,72 g	17,07 g	3,25 g	24,27 g	16,42 g	1,94 g	21,69 g	16,28 g	3,18 g	19,62 g	23,31 g	4,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,42 g	0,52 g	2,67 g	76,33 g	4,40 g	0,98 g	94,93 g	12,11 g	1,02 g	45,50 g	0,40 g	1,12 g	109,82 g	19,39 g	0,73 g	
<b>(00159) Gluténmentes</b>	Karfioleves zöldséges i GM, Sült virsli i, Burgonya főzelék i GM, Alma			Brokkolikrémleves i GM, Tarhonyáshús i GM, Csemege uborka			Almaleves i GM, Mexikói csirkemellragu i GM, Párolt rizs i			Kertészleves i GM, Bazsalikomos sertéssült i GM, Burgonyapüré i GM			Legényfogó leves i GM, Diósmetélt i GM, Körte		
	Energia: 645,99 Kcal / 2 700,24 KJ			Energia: 536,21 Kcal / 2 241,36 KJ			Energia: 667,40 Kcal / 2 789,73 KJ			Energia: 429,30 Kcal / 1 794,47 KJ			Energia: 736,43 Kcal / 3 078,28 KJ		



### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

iskola	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		19,17 g	34,91 g	9,83 g	23,78 g	13,80 g	3,09 g	25,10 g	19,70 g	3,79 g	23,11 g	16,92 g	3,52 g	19,64 g	23,34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62,54 g	0,40 g	1,28 g	77,67 g	4,00 g	1,41 g	95,98 g	11,99 g	1,03 g	45,64 g	0,40 g	1,01 g	109,93 g	19,39 g	0,85 g
<b>(00164)</b> Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Karfiolleves zöldséges LM-TM-DM, Sült virsli LM-TM-DM, Burgonya főzelék LM-TM-DM, Alma			Brokkolikrémleves LM-TM-DM, Tarhonyáshús LM-TM-DM, Csemege uborka			Almaleves LM-TM-DM, Mexikói csirkemellragu LM-TM-DM, Párolt rizs			Kertészleves LM-TM-DM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-DM, Burgonyapüré LM-TM-DM*			Legényfogó leves LM-TM-DM, Sertés aprópecsenye LM-TM-DM, Finomfőzelék LM-TM-DM, Körte		
	Energia: 601,63 Kcal / 2 514,81 KJ			Energia: 519,20 Kcal / 2 170,26 KJ			Energia: 632,12 Kcal / 2 642,26 KJ			Energia: 419,72 Kcal / 1 754,43 KJ			Energia: 693,07 Kcal / 2 897,03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	18,52 g	31,45 g	7,79 g	22,34 g	14,26 g	2,92 g	24,92 g	16,51 g	1,92 g	22,56 g	16,40 g	3,15 g	36,43 g	30,83 g	5,76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,92 g	0,52 g	2,67 g	73,86 g	4,32 g	0,91 g	94,55 g	12,11 g	1,02 g	45,00 g	0,40 g	1,12 g	66,07 g	5,79 g	1,38 g	
<b>(00181)</b> Pépes- tej-szója	Karfiollevespüré zöldséges LM-SZM, Darált sült virsli LM-SZM, Burgonya főzelékpüré i LM-SZM			Brokkolikrémleves i LM-SZM, Sertés aprópecsenye P LM-SZM, Sárgarépafőzelékpüré i LM-SZM			Almalevespüré i LM-SZM, Darált csirkemell i LM-SZM, Zöldborsófőzelékpüré LM-SZM			Kertészleves i LM-SZM P, Bazsalikomos darált sertéssült i LM-SZM, Burgonyapüré LM-SZM			Legényfogó levespüré i LM-SZM, Sertés aprópecsenye P LM-SZM, Finomfőzelékpüré i LM-SZM		
	Energia: 566,84 Kcal / 2 369,39 KJ			Energia: 617,91 Kcal / 2 582,86 KJ			Energia: 456,12 Kcal / 1 906,58 KJ			Energia: 419,72 Kcal / 1 754,43 KJ			Energia: 643,05 Kcal / 2 687,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	18,12 g	31,05 g	7,79 g	26,15 g	32,14 g	4,98 g	33,16 g	11,46 g	1,28 g	22,56 g	16,40 g	3,15 g	36,18 g	30,64 g	5,77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,92 g	0,52 g	2,66 g	54,80 g	0,48 g	1,39 g	53,68 g	12,13 g	0,89 g	45,00 g	0,40 g	1,12 g	54,43 g	5,79 g	1,37 g	
<b>(00183)</b> Pépes	Karfiollevespüré zöldséges, Sült darált virsli, Burgonya főzelékpüré			Brokkolikrémleves P, Sertés aprópecsenye P, Sárgarépafőzelékpüré P			Almalevespüré, Darált csirkemell P, Zöldborsófőzelékpüré P			Kertészleves P, Bazsalikomos darált sertéssült i, Burgonyapüré			Legényfogó levespüré i, Sertés aprópecsenye P, Finomfőzelékpüré P		



### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

(00183) Pépes	Energia: 698,20 Kcal / 2 918,48 KJ			Energia: 588,63 Kcal / 2 460,47 KJ			Energia: 543,06 Kcal / 2 269,99 KJ			Energia: 480,03 Kcal / 2 006,53 KJ			Energia: 653,74 Kcal / 2 732,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,71 g	37,96 g	10,27 g	26,31 g	30,97 g	5,25 g	40,12 g	16,39 g	3,62 g	26,50 g	18,56 g	3,74 g	38,04 g	31,12 g	6,04 g
	65,57 g	0,03 g	2,78 g	49,92 g	6,03 g	1,62 g	57,23 g	12,04 g	0,73 g	51,27 g	0,03 g	1,23 g	54,22 g	5,02 g	1,32 g
(00371) Koleszteszterin szegény	Energia: 569,78 Kcal / 2 381,68 KJ			Energia: 534,27 Kcal / 2 233,25 KJ			Energia: 532,72 Kcal / 2 226,77 KJ			Energia: 411,13 Kcal / 1 718,52 KJ			Energia: 580,40 Kcal / 2 426,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19,33 g	27,14 g	7,46 g	24,18 g	13,71 g	3,01 g	25,60 g	10,46 g	2,71 g	24,33 g	13,45 g	3,15 g	37,34 g	19,99 g	4,73 g
	60,90 g	0,40 g	1,14 g	77,00 g	4,00 g	1,38 g	82,74 g	0,00 g	0,91 g	47,70 g	0,40 g	1,03 g	61,54 g	0,40 g	1,03 g