

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,9			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4			1,(7)			1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 686.65 Kcal / 2,870.20 KJ			Energia: 569.55 Kcal / 2,380.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.83 g	25.93 g	8.31 g	29.98 g	15.81 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	73.51 g	0.00 g	3.57 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	84.87 g	14.99 g	2.21 g	79.33 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			(12)			1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.35 g	16.01 g	7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.38 g 9.99 g 1.22 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 849.67 Kcal / 3,551.62 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	38.92 g	42.29 g	14.40 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			80.78 g 2.00 g 3.61 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			94.68 g 14.99 g 3.33 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1,7			(10),(12)			7			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.35 g	16.01 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.38 g	9.99 g	1.22 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 711.81 Kcal / 2,975.37 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	54.25 g	0.00 g	3.65 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	94.68 g	14.99 g	3.33 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)			7			1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcsköcsönya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 849.67 Kcal / 3,551.62 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	38.92 g 42.29 g 14.40 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	29.14 g 31.72 g 11.38 g	30.81 g 16.25 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	80.78 g 2.00 g 3.61 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	94.68 g 14.99 g 3.33 g	84.43 g 0.00 g 3.78 g		
1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7	1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	10.53 g 21.39 g 6.79 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.36 g 10.86 g 0.55 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.21 g 0.00 g 1.93 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1,4	1	1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika										
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ	Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ	Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 242.80 Kcal / 1,014.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	21.25 g	0.15 g	1.29 g	22.25 g	0.00 g	2.59 g	25.66 g	0.00 g	0.99 g	21.09 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1			1,15			1			1,15			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag, Cukkinileves GM, TM *	Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma										
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	30.74 g	40.14 g	12.68 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.48 g	0.00 g	3.05 g	54.97 g	0.00 g	3.63 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika											
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.53 g	21.39 g	6.79 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	20.21 g	0.00 g	1.93 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegény y	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ	Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ	Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	13.12 g 13.88 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	9.03 g 13.62 g 4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	19.71 g 0.00 g 1.76 g	21.25 g 0.15 g 1.29 g	22.26 g 0.00 g 2.59 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.10 g 0.00 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	30.74 g 40.14 g 12.68 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.09 g 15.53 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	54.97 g 0.00 g 3.63 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	71.83 g 0.00 g 3.76 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)	1,9	1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	5.17 g 21.81 g 5.77 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	8.57 g 16.81 g 5.18 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	8.22 g 13.17 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.18 g 0.00 g 1.48 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	20.42 g 0.00 g 1.22 g		
1	1,4	1	1,(7)	1,(10)		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika										
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma										
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	30.74 g	40.14 g	12.68 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	54.97 g	0.00 g	3.63 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Meggyes gyümölcskocsonya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM										
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 599.90 Kcal / 2,507.58 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	27.04 g	39.65 g	12.65 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	36.22 g	0.00 g	3.24 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Májpástétom (házi)	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	8.72 g 13.55 g 4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.08 g 9.99 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék TM	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 599.90 Kcal / 2,507.58 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	27.04 g 39.65 g 12.65 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	27.21 g 25.81 g 8.31 g	30.81 g 16.25 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	36.22 g 0.00 g 3.24 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	83.55 g 14.99 g 3.24 g	84.43 g 0.00 g 3.78 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)		1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma	Meggyes gyümölcskocsonya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ	Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	11.90 g 21.60 g 6.80 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.36 g 10.86 g 0.55 g	26.30 g 0.00 g 2.01 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1		1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 211.31 Kcal / 883.28 Kj			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 Kj			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 Kj			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 Kj			Energia: 226.32 Kcal / 946.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.22 g	5.44 g	2.25 g	8.82 g	2.36 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.03 g	10.17 g	2.73 g	10.19 g	16.40 g	7.37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.31 g 10.88 g 1.71 g			26.18 g 11.03 g 1.19 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			25.73 g 10.88 g 0.77 g			26.99 g 10.88 g 1.17 g			
	7															
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 Kj			Energia: 741.91 Kcal / 3,101.18 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	36.28 g	42.95 g	14.52 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
109.48 g 0.00 g 2.73 g			78.89 g 3.19 g 3.67 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			94.68 g 14.99 g 3.33 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g				
10,(12)			7			(10),(12)			7			9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 116.06 Kcal / 485.13 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
(12)			4			(7)										



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 KJ			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.81 g	17.51 g	5.48 g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.10 g 11.18 g 1.82 g			30.97 g 11.33 g 1.30 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			30.52 g 11.18 g 0.88 g			26.69 g 10.88 g 1.19 g			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Fejtett babfőzelék GM, TM, Csontleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	34.52 g	39.51 g	12.64 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.48 g 0.00 g 2.73 g			66.83 g 0.89 g 3.52 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g			
10,(12)						(10),(12)						9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 142.32 Kcal / 594.90 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.68 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.75 g 17.18 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
(12)			4						(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 KJ			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.22 g	5.44 g	2.25 g	8.82 g	2.36 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.03 g	10.17 g	2.73 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.31 g 10.88 g 1.71 g			26.18 g 11.03 g 1.19 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			25.73 g 10.88 g 0.77 g			26.69 g 10.88 g 1.19 g			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	34.52 g	39.51 g	12.64 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.48 g 0.00 g 2.73 g			66.83 g 0.89 g 3.52 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g			
10,(12)						(10),(12)						9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 116.06 Kcal / 485.13 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
(12)			4						(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka, Gluténmentes kenyér			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 171.16 Kcal / 715.45 KJ			Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ			Energia: 165.43 Kcal / 691.50 KJ			Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ			Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.83 g	18.09 g	5.55 g	3.78 g	9.69 g	2.47 g	11.61 g	14.94 g	3.22 g	10.56 g	11.04 g	2.84 g	11.72 g	17.27 g	7.48 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.69 g 1.79 g 2.04 g			30.56 g 1.94 g 1.52 g			31.56 g 1.79 g 2.82 g			30.11 g 1.79 g 1.10 g			31.37 g 1.79 g 1.50 g			
	15						7,15									
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 40 CH			Csontleves GM*, Főtt virslis, GM kenyér (40), Kapros káposztafőzelék GM 40 CH			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékne módra 40 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: 429.47 Kcal / 1,795.18 KJ			Energia: 494.65 Kcal / 2,067.64 KJ			Energia: 548.75 Kcal / 2,293.78 KJ			Energia: 374.49 Kcal / 1,565.37 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.82 g	18.59 g	3.69 g	25.49 g	37.95 g	12.97 g	35.11 g	23.90 g	3.55 g	18.05 g	14.38 g	4.50 g	22.73 g	11.65 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.95 g 0.00 g 2.73 g			41.00 g 1.04 g 2.70 g			51.04 g 0.00 g 4.32 g			46.43 g 0.00 g 3.48 g			34.97 g 0.00 g 3.15 g				
10,(12)			7			(10),(12)			9							
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 201.21 Kcal / 841.06 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 166.74 Kcal / 696.97 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 69.42 Kcal / 290.18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.97 g	22.94 g	5.92 g	5.67 g	16.39 g	4.11 g	7.37 g	17.94 g	5.33 g	5.61 g	4.30 g	0.89 g	7.02 g	14.30 g	4.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.21 g 1.79 g 0.97 g			35.11 g 1.79 g 0.90 g			29.49 g 1.79 g 1.71 g			31.39 g 1.79 g 0.82 g			29.73 g 1.79 g 1.45 g				
4						(7)			(10)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) GM, tejmentes,fruk tóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Zala felvágott
		Energia: 171.16 Kcal / 715.45 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 167.27 Kcal / 699.19 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 149.97 Kcal / 626.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.81 g 17.51 g 5.48 g	2.76 g 9.11 g 2.40 g	10.39 g 14.14 g 3.11 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.87 g 14.01 g 4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.11 g 1.19 g 1.82 g	20.98 g 1.34 g 1.30 g	17.20 g 0.89 g 2.49 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.71 g 0.89 g 1.19 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Főtt virsli	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ	Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 568.54 Kcal / 2,376.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.28 g 21.66 g 3.99 g	25.39 g 39.59 g 12.63 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	27.51 g 14.28 g 2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	109.48 g 0.00 g 2.73 g	34.83 g 0.00 g 3.24 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	81.25 g 0.00 g 3.74 g	
10,(12)		(10),(12)		9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	
	Energia: 201.21 Kcal / 841.06 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 166.74 Kcal / 696.97 KJ	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ	Energia: 69.42 Kcal / 290.18 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.44 g 22.07 g 5.81 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	5.84 g 17.07 g 5.22 g	4.08 g 3.43 g 0.78 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.84 g 0.89 g 0.64 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	15.12 g 0.89 g 1.38 g	17.02 g 0.89 g 0.49 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g		
	4		(7)	(10)		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika						
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		7.54 g	16.71 g	5.36 g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	15.03 g	0.00 g	1.66 g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g					
	1				1				1				1				1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 60 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (60)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 60 CH						
		Energia: 549.85 Kcal / 2,298.37 KJ			Energia: 774.93 Kcal / 3,239.21 KJ			Energia: 645.93 Kcal / 2,699.99 KJ			Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 KJ			Energia: 501.95 Kcal / 2,098.15 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		28.48 g	19.85 g	3.80 g	33.22 g	44.31 g	14.34 g	37.14 g	25.01 g	3.68 g	27.43 g	23.52 g	7.47 g	29.11 g	15.01 g	2.35 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	63.80 g	0.00 g	2.96 g	63.06 g	0.00 g	4.16 g	70.67 g	0.00 g	4.57 g	65.33 g	0.00 g	3.85 g	65.76 g	0.00 g	3.67 g					
	1,10,(12)				1,7				(10),(12)				1,9							
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika						
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
4.32 g		21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	16.54 g	0.00 g	1.13 g						
1				1,4				1				1,(7)				1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	16.71 g	5.36 g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.03 g	0.00 g	1.66 g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.32 g		21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	16.54 g	0.00 g	1.13 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika						
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		7.54 g	16.71 g	5.36 g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	15.03 g	0.00 g	1.66 g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g					
	1				1				1				1				1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 40 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (40)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 40 CH						
		Energia: 440.93 Kcal / 1,843.09 KJ			Energia: 621.12 Kcal / 2,596.28 KJ			Energia: 520.98 Kcal / 2,177.70 KJ			Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 KJ			Energia: 389.76 Kcal / 1,629.20 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		24.88 g	18.75 g	3.70 g	28.75 g	37.46 g	12.89 g	34.53 g	23.58 g	3.51 g	17.01 g	13.36 g	4.17 g	25.57 g	13.12 g	2.12 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	42.78 g	0.00 g	2.79 g	44.81 g	0.00 g	2.70 g	45.43 g	0.00 g	4.25 g	44.33 g	0.00 g	3.44 g	43.91 g	0.00 g	3.34 g					
	1,10,(12)				1,7				(10),(12)				1,9							
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika						
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
4.32 g		21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	16.54 g	0.00 g	1.13 g						
1				1,4				1				1,(7)				1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ			Energia: 237.84 Kcal / 994.17 KJ			Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ			Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	16.71 g	5.36 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	11.84 g	13.69 g	3.05 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	11.55 g	15.93 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.03 g 0.00 g 1.66 g			21.25 g 0.15 g 1.29 g			16.43 g 0.00 g 2.46 g			25.66 g 0.00 g 0.99 g			15.78 g 0.00 g 1.10 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.12 g 0.00 g 2.86 g			54.26 g 0.00 g 3.65 g			59.45 g 0.00 g 4.43 g			54.83 g 0.00 g 3.64 g			54.83 g 0.00 g 3.50 g				
1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.32 g	21.69 g	5.76 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.25 g	21.20 g	6.77 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.02 g 0.00 g 0.65 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.38 g 0.00 g 1.80 g			17.23 g 0.00 g 0.49 g			16.54 g 0.00 g 1.13 g				
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ	Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ	Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	13.12 g 13.88 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	19.71 g 0.00 g 1.76 g	21.25 g 0.15 g 1.29 g	22.26 g 0.00 g 2.59 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 711.81 Kcal / 2,975.37 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	31.22 g 42.15 g 13.89 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.09 g 15.53 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	54.25 g 0.00 g 3.65 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	71.83 g 0.00 g 3.76 g		
1,10,(12)	1,7	(10),(12)		1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.17 g 21.81 g 5.77 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	8.57 g 16.81 g 5.18 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	8.22 g 13.17 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.18 g 0.00 g 1.48 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	20.42 g 0.00 g 1.22 g		
1	1,4	1	1,(7)	1,(10)		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ	Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 280.84 Kcal / 1,173.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	19.71 g 0.00 g 1.76 g	21.25 g 0.15 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.39 g 0.00 g 1.22 g	
	1	1	1	1	1,7,15	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag, Cukkinileves GM, TM *	Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 711.81 Kcal / 2,975.37 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	31.22 g 42.15 g 13.89 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.81 g 16.25 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	54.25 g 0.00 g 3.65 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	84.43 g 0.00 g 3.78 g		
1,10,(12)	1,7	(10),(12)		1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.17 g 21.81 g 5.77 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	10.53 g 21.39 g 6.79 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	8.22 g 13.17 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.21 g 0.00 g 1.93 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	20.42 g 0.00 g 1.22 g		
1	1,4	1	1,(7)	1,(10)		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Gépsonka, Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű panini, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.35 g	16.01 g	7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.38 g 9.99 g 1.22 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 711.81 Kcal / 2,975.37 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	30.09 g	15.53 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			54.25 g 0.00 g 3.65 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			94.68 g 14.99 g 3.33 g			71.83 g 0.00 g 3.76 g				
1,10,(12)			1,7			(10),(12)			7			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcsköcsönya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	8.72 g 13.55 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.08 g 9.99 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Körte
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 628.50 Kcal / 2,627.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	37.67 g 39.14 g 12.56 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.81 g 16.07 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	75.48 g 0.00 g 3.05 g	73.51 g 0.00 g 3.57 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	93.43 g 0.00 g 3.77 g	
	1,10,(12)	1	(10),(12)		1,9	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Meggyes gyümölcskocsonya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5.17 g 21.81 g 5.77 g		7.94 g 15.41 g 3.97 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1	1,4		1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra, Őszibarack leves GM, TM, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,9			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4			1,(7)			1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,9			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4			1,(7)			1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetét*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 599.90 Kcal / 2,507.58 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	27.04 g	39.65 g	12.65 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	36.22 g	0.00 g	3.24 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika										
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 270.16 Kcal / 1,129.27 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	9.21 g	12.16 g	3.50 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	30.53 g	9.99 g	0.85 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*	Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék TM, Teljes kiőrlésű kenyér, Sült tarja	Párolt zöldségköret fél adag, Cukkinileves GM, TM *, Párolt rizs fél adag, Rozmaringos sertéscsík	Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu, Bulgur										
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 811.60 Kcal / 3,392.49 KJ	Energia: 571.31 Kcal / 2,388.08 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 602.12 Kcal / 2,516.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	24.45 g	54.97 g	16.48 g	31.76 g	25.15 g	4.79 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	33.71 g	20.01 g	4.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.48 g	0.00 g	3.05 g	57.01 g	0.00 g	5.22 g	57.17 g	0.00 g	4.76 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	75.17 g	0.00 g	4.52 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű buci, Szardíniakrém, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika											
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	8.57 g	16.81 g	5.18 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	20.18 g	0.00 g	1.48 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej-és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetétellel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Párizsi			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 212.20 Kcal / 887.00 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	8.24 g	13.17 g	4.02 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			30.72 g 9.99 g 1.22 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetét*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag, Párolt rizs fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 599.90 Kcal / 2,507.58 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	27.04 g	39.65 g	12.65 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			36.22 g 0.00 g 3.24 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,9			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	11.54 g	21.60 g	6.81 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			26.22 g 0.00 g 2.01 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1			1,(7)			1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Májpástétom (házi)	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ	Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ	Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	13.12 g 13.88 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	9.03 g 13.62 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	19.71 g 0.00 g 1.76 g	21.25 g 0.15 g 1.29 g	22.26 g 0.00 g 2.59 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.10 g 0.00 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 599.90 Kcal / 2,507.58 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	27.04 g 39.65 g 12.65 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.09 g 15.53 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	75.48 g 0.00 g 3.05 g	36.22 g 0.00 g 3.24 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	71.83 g 0.00 g 3.76 g	
	1,10,(12)	1	(10),(12)		1,9	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5.17 g 21.81 g 5.77 g		7.94 g 15.41 g 3.97 g	10.53 g 21.39 g 6.79 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	8.22 g 13.17 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.21 g 0.00 g 1.93 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	20.42 g 0.00 g 1.22 g		
1	1,4	1	1,(7)	1,(10)		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.35 g	16.01 g	7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.38 g 9.99 g 1.22 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 755.00 Kcal / 3,155.90 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	35.22 g	41.80 g	14.37 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	30.09 g	15.53 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			62.03 g 2.00 g 3.22 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			94.68 g 14.99 g 3.33 g			71.83 g 0.00 g 3.76 g				
1,10,(12)			1,7			(10),(12)			7			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 247.37 Kcal / 1,034.01 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.67 g	8.49 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.52 g	9.99 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.23 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.64 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra, Őszibarack leves GM, TM, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	73.51 g	0.00 g	3.57 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag, szőj, szől, szil, őszibment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	8.72 g 13.55 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.08 g 9.99 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag, Cukkinileves GM, TM *	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM, GM	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Körte
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 628.50 Kcal / 2,627.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	30.74 g 40.14 g 12.68 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.81 g 16.07 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	75.48 g 0.00 g 3.05 g	54.97 g 0.00 g 3.63 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	93.43 g 0.00 g 3.77 g	
	1,10,(12)	1	(10),(12)		1,9	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5.17 g 21.81 g 5.77 g		7.94 g 15.41 g 3.97 g	8.57 g 16.81 g 5.18 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.18 g 0.00 g 1.48 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1	1,4	1	1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	8.72 g 13.55 g 4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.08 g 9.99 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag, Cukkinileves GM, TM *	Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	37.67 g 39.14 g 12.56 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	27.21 g 25.81 g 8.31 g	30.81 g 16.25 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	73.51 g 0.00 g 3.57 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	83.55 g 14.99 g 3.24 g	84.43 g 0.00 g 3.78 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)		1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	10.53 g 21.39 g 6.79 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.36 g 10.86 g 0.55 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.21 g 0.00 g 1.93 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1,4	1	1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	8.72 g 13.55 g 4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.08 g 9.99 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Körte
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ	Energia: 628.50 Kcal / 2,627.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	30.74 g 40.14 g 12.68 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	27.21 g 25.81 g 8.31 g	30.81 g 16.07 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	54.97 g 0.00 g 3.63 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	83.55 g 14.99 g 3.24 g	93.43 g 0.00 g 3.77 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)		1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Meggyes gyümölcskocsonya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.17 g 21.81 g 5.77 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1	1,4		1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Trappista sajt						
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		7.54 g	16.71 g	5.36 g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	15.03 g	0.00 g	1.66 g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g					
	1				1				1				1				1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 35 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (35)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 35 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 35 CH						
		Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ			Energia: 589.56 Kcal / 2,464.36 KJ			Energia: 520.98 Kcal / 2,177.70 KJ			Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 KJ			Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		23.88 g	18.44 g	3.67 g	27.62 g	36.94 g	12.79 g	34.53 g	23.58 g	3.51 g	14.41 g	10.82 g	3.34 g	24.59 g	12.60 g	2.05 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	36.94 g	0.00 g	2.74 g	39.30 g	0.00 g	2.52 g	45.43 g	0.00 g	4.25 g	39.08 g	0.00 g	3.34 g	37.84 g	0.00 g	3.24 g					
	1,10,(12)				1,7				(10),(12)				1,9							
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika						
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
4.32 g		21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.72 g	16.69 g	5.17 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.30 g	0.00 g	1.39 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	16.54 g	0.00 g	1.13 g						
1				1,4				1				1,(7)				1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 657.04 Kcal / 2,746.43 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ	Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	33.97 g 38.65 g 12.53 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	29.14 g 31.72 g 11.38 g	30.09 g 15.53 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	54.76 g 0.00 g 3.18 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	94.68 g 14.99 g 3.33 g	71.83 g 0.00 g 3.76 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)	7	1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	6.45 g 25.35 g 1.96 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.36 g 10.86 g 0.55 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.12 g 0.00 g 1.45 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1,4	1	1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ			Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ			Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ			Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ			Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	13.12 g	13.88 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	9.03 g	13.62 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	21.25 g	0.15 g	1.29 g	22.26 g	0.00 g	2.59 g	25.66 g	0.00 g	0.99 g	21.10 g	0.00 g	1.24 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	30.74 g	40.14 g	12.68 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	30.09 g	15.53 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	54.97 g	0.00 g	3.63 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	71.83 g	0.00 g	3.76 g	
	1,10,(12)				1				(10),(12)				1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	8.57 g	16.81 g	5.18 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	20.18 g	0.00 g	1.48 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g		
1				1,4				1				1,(7)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 849.67 Kcal / 3,551.62 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	38.92 g 42.29 g 14.40 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	29.14 g 31.72 g 11.38 g	30.81 g 16.25 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	80.78 g 2.00 g 3.61 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	94.68 g 14.99 g 3.33 g	84.43 g 0.00 g 3.78 g		
1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7	1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Meggyes gyümölcskocsonya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.36 g 10.86 g 0.55 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1,4		1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.35 g	16.01 g	7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.38 g 9.99 g 1.22 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 617.14 Kcal / 2,579.65 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	27.52 g	41.66 g	13.86 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	30.09 g	15.53 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			35.50 g 0.00 g 3.26 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			94.68 g 14.99 g 3.33 g			71.83 g 0.00 g 3.76 g				
1,10,(12)			1,7			(10),(12)			7			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00065) Tojás- és szárnyasment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, Sertéssült,	Cukkinileves GM, TM *, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag, Rozmaringos sertéscsík	Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu, Bulgur, Alma
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 622.28 Kcal / 2,601.13 KJ	Energia: 571.31 Kcal / 2,388.08 KJ	Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ	Energia: 664.74 Kcal / 2,778.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	39.83 g 24.43 g 6.48 g	31.76 g 25.15 g 4.79 g	29.14 g 31.72 g 11.38 g	34.43 g 20.73 g 4.28 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.48 g 0.00 g 3.05 g	63.47 g 2.00 g 5.03 g	57.17 g 0.00 g 4.76 g	94.68 g 14.99 g 3.33 g	87.77 g 0.00 g 4.54 g		
1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7	1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Meggyes gyümölcsköcsönya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.36 g 10.86 g 0.55 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1,4		1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	11.90 g	21.60 g	6.80 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			26.30 g 0.00 g 2.01 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Tej-és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	11.90 g	21.60 g	6.80 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			26.30 g 0.00 g 2.01 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	30.74 g	40.14 g	12.68 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	54.97 g	0.00 g	3.63 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,9			1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4			1,(7)			1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Kapros káposztafőzelék GM, TM			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 659.94 Kcal / 2,758.55 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	30.08 g	40.10 g	12.65 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.48 g	0.00 g	3.05 g	55.87 g	0.00 g	3.63 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika
		Energia: 171.16 Kcal / 715.45 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 167.27 Kcal / 699.19 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 149.97 Kcal / 626.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.81 g 17.51 g 5.48 g	2.76 g 9.11 g 2.40 g	10.39 g 14.14 g 3.11 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.87 g 14.01 g 4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.11 g 1.19 g 1.82 g	20.98 g 1.34 g 1.30 g	17.20 g 0.89 g 2.49 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.71 g 0.89 g 1.19 g	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Főtt virsli	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Rántott leves GM	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM	Karfiolkremleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ	Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 KJ	Energia: 541.55 Kcal / 2,263.68 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 558.74 Kcal / 2,335.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.28 g 21.66 g 3.99 g	25.39 g 39.59 g 12.63 g	33.36 g 25.50 g 3.77 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	28.38 g 14.41 g 2.28 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	109.48 g 0.00 g 2.73 g	34.83 g 0.00 g 3.24 g	52.68 g 0.00 g 3.23 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	80.93 g 0.00 g 4.35 g	
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Párizsi	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	
	Energia: 201.21 Kcal / 841.06 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 166.74 Kcal / 696.97 KJ	Energia: 67.07 Kcal / 280.35 KJ	Energia: 69.42 Kcal / 290.18 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.44 g 22.07 g 5.81 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	5.84 g 17.07 g 5.22 g	5.43 g 13.37 g 4.06 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.84 g 0.89 g 0.64 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	15.12 g 0.89 g 1.38 g	14.97 g 0.89 g 1.13 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g		
	4		(10)	(10)		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	8.72 g 13.55 g 4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.08 g 9.99 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes	Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag, Párolt rizs fél adag, Cukkinileves GM, TM *	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Körte
		Energia: 619.56 Kcal / 2,589.76 KJ	Energia: 694.57 Kcal / 2,903.30 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 628.50 Kcal / 2,627.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.63 g 20.36 g 3.86 g	30.74 g 40.14 g 12.68 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.81 g 16.07 g 2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
77.82 g 0.00 g 3.03 g	54.97 g 0.00 g 3.63 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	93.43 g 0.00 g 3.77 g		
1,(10),(12)	1	(10),(12)		1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Meggyes gyümölcskocsonya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.17 g 21.81 g 5.77 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1	1,4		1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej-és olajos magmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 208.16 Kcal / 870.11 KJ	Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ	Energia: 245.19 Kcal / 1,024.89 KJ	Energia: 242.80 Kcal / 1,014.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.97 g 8.55 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.82 g 10.05 g 2.70 g	8.72 g 13.55 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	21.09 g 0.15 g 1.29 g	22.25 g 0.00 g 2.59 g	25.50 g 0.00 g 0.99 g	21.09 g 0.00 g 1.24 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Cukkinileves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ	Energia: 657.04 Kcal / 2,746.43 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.48 g 20.46 g 3.86 g	33.97 g 38.65 g 12.53 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	27.21 g 25.81 g 8.31 g	30.81 g 16.25 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	75.48 g 0.00 g 3.05 g	54.76 g 0.00 g 3.18 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	83.55 g 14.99 g 3.24 g	84.43 g 0.00 g 3.78 g	
	1,10,(12)	1	(10),(12)		1,9	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Meggyes gyümölcskocsonya	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
4.37 g 7.62 g 1.96 g		7.94 g 15.41 g 3.97 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.36 g 10.86 g 0.55 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1,4		1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Trappista sajt						
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ			Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ			Energia: 237.84 Kcal / 994.17 KJ			Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ			Energia: 319.87 Kcal / 1,337.06 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	11.84 g	13.69 g	3.05 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	15.43 g	18.89 g	9.08 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	21.25 g	0.15 g	1.29 g	16.43 g	0.00 g	2.46 g	25.66 g	0.00 g	0.99 g	21.56 g	0.00 g	1.46 g					
	1				1				1				1				1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH						
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g					
	1,10,(12)				1,7				(10),(12)				1,9							
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika						
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.53 g	21.39 g	6.79 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	20.21 g	0.00 g	1.93 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g						
1				1,4				1				1,(7)				1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ			Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ			Energia: 232.80 Kcal / 973.10 KJ			Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ			Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	11.63 g	13.66 g	3.05 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.66 g	16.08 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	21.25 g	0.15 g	1.29 g	15.46 g	0.00 g	2.44 g	25.66 g	0.00 g	0.99 g	21.40 g	0.00 g	1.22 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontlevés tésztabetét*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 224.18 Kcal / 937.07 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.40 g	9.93 g	3.29 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	24.02 g	0.00 g	1.47 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ			Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ			Energia: 232.80 Kcal / 973.10 KJ			Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ			Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	11.63 g	13.66 g	3.05 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.66 g	16.08 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	21.25 g	0.15 g	1.29 g	15.46 g	0.00 g	2.44 g	25.66 g	0.00 g	0.99 g	21.40 g	0.00 g	1.22 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 30 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 30 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (30)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 30 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 30 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 30 CH		
		Energia: 368.32 Kcal / 1,539.58 KJ			Energia: 556.03 Kcal / 2,324.21 KJ			Energia: 541.81 Kcal / 2,264.77 KJ			Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 KJ			Energia: 296.26 Kcal / 1,238.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.48 g	18.01 g	3.63 g	26.42 g	36.30 g	12.67 g	34.96 g	23.82 g	3.54 g	14.41 g	10.82 g	3.34 g	22.62 g	11.55 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.76 g	0.00 g	2.67 g	33.58 g	0.00 g	2.32 g	49.64 g	0.00 g	4.30 g	39.08 g	0.00 g	3.34 g	25.70 g	0.00 g	3.06 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 224.18 Kcal / 937.07 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.40 g	9.93 g	3.29 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	24.02 g	0.00 g	1.47 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	16.54 g	0.00 g	1.13 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ			Energia: 259.47 Kcal / 1,084.58 KJ			Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ			Energia: 283.90 Kcal / 1,186.70 KJ			Energia: 330.02 Kcal / 1,379.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	7.12 g	8.87 g	2.35 g	13.12 g	13.88 g	3.07 g	14.43 g	10.29 g	2.72 g	14.52 g	16.32 g	7.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	30.96 g	0.15 g	1.51 g	22.26 g	0.00 g	2.59 g	32.94 g	0.00 g	1.16 g	30.78 g	0.00 g	1.41 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetét*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.53 g	21.39 g	6.79 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	20.21 g	0.00 g	1.93 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00134) Diab. (T: 15, E: 70)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 384.18 Kcal / 1,605.87 KJ			Energia: 426.00 Kcal / 1,780.68 KJ			Energia: 345.72 Kcal / 1,445.11 KJ			Energia: 466.64 Kcal / 1,950.56 KJ			Energia: 424.70 Kcal / 1,775.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.09 g	17.44 g	5.41 g	10.58 g	16.92 g	4.54 g	16.71 g	14.37 g	3.11 g	22.18 g	11.41 g	2.82 g	18.22 g	16.81 g	7.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.16 g	0.00 g	2.24 g	46.55 g	0.25 g	2.44 g	36.87 g	0.00 g	2.92 g	68.15 g	0.00 g	1.97 g	49.54 g	0.00 g	1.80 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 70 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 70 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (70)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 70 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 70 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 70 CH		
		Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 KJ			Energia: 838.02 Kcal / 3,502.92 KJ			Energia: 694.52 Kcal / 2,903.09 KJ			Energia: 625.06 Kcal / 2,612.75 KJ			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
29.88 g		20.28 g	3.84 g	35.23 g	46.47 g	14.77 g	38.15 g	25.57 g	3.74 g	29.12 g	24.59 g	7.82 g	30.09 g	15.53 g	2.42 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.98 g	0.00 g	3.02 g	71.85 g	0.00 g	4.66 g	80.49 g	0.00 g	4.70 g	74.89 g	0.00 g	3.89 g	71.83 g	0.00 g	3.76 g		
1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ	Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ	Energia: 237.84 Kcal / 994.17 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.54 g 16.71 g 5.36 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	11.84 g 13.69 g 3.05 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	11.55 g 15.93 g 7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.03 g 0.00 g 1.66 g	21.25 g 0.15 g 1.29 g	16.43 g 0.00 g 2.46 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	15.78 g 0.00 g 1.10 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH	Csontleves tésztabetét*, Kapros káposztafőzelék 60 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (60)	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 60 CH
		Energia: 549.85 Kcal / 2,298.37 KJ	Energia: 774.93 Kcal / 3,239.21 KJ	Energia: 645.93 Kcal / 2,699.99 KJ	Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 KJ	Energia: 501.95 Kcal / 2,098.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.48 g 19.85 g 3.80 g	33.22 g 44.31 g 14.34 g	37.14 g 25.01 g 3.68 g	27.43 g 23.52 g 7.47 g	29.11 g 15.01 g 2.35 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.80 g 0.00 g 2.96 g	63.06 g 0.00 g 4.16 g	70.67 g 0.00 g 4.57 g	65.33 g 0.00 g 3.85 g	65.76 g 0.00 g 3.67 g		
1,10,(12)	1,7	(10),(12)		1,9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ	Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ	Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	4.32 g 21.69 g 5.76 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	9.25 g 21.20 g 6.77 g	5.74 g 3.01 g 0.72 g	7.37 g 13.05 g 4.01 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.02 g 0.00 g 0.65 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	14.38 g 0.00 g 1.80 g	17.23 g 0.00 g 0.49 g	16.54 g 0.00 g 1.13 g		
1	1,4	1	1,(7)	1,(10)		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika						
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g					
	1				1				1				1				1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH			Csontleves tésztabetét*, Kapros káposztafőzelék 35 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (35)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 35 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 35 CH						
		Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ			Energia: 569.84 Kcal / 2,381.93 KJ			Energia: 520.98 Kcal / 2,177.70 KJ			Energia: 320.12 Kcal / 1,338.10 KJ			Energia: 296.26 Kcal / 1,238.37 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		23.88 g	18.44 g	3.67 g	27.08 g	35.92 g	12.57 g	34.53 g	23.58 g	3.51 g	15.45 g	11.84 g	3.67 g	22.62 g	11.55 g	1.92 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	36.94 g	0.00 g	2.74 g	37.24 g	0.00 g	2.31 g	45.43 g	0.00 g	4.25 g	41.18 g	0.00 g	3.38 g	25.70 g	0.00 g	3.06 g					
	1,10,(12)				1,7				(10),(12)				1,9							
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika						
Energia: 271.78 Kcal / 1,136.04 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
3.89 g		21.62 g	5.75 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
15.07 g	0.00 g	0.61 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g						
1				1,4				1				1,(7)				1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 265.83 Kcal / 1,111.17 KJ			Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ			Energia: 232.80 Kcal / 973.10 KJ			Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ			Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	11.63 g	13.66 g	3.05 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.66 g	16.08 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.71 g	0.00 g	1.76 g	21.25 g	0.15 g	1.29 g	15.46 g	0.00 g	2.44 g	25.66 g	0.00 g	0.99 g	21.40 g	0.00 g	1.22 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontlevés tésztabetét*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 287.72 Kcal / 1,202.67 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 190.40 Kcal / 795.87 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.42 g	16.93 g	5.19 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	9.07 g	13.29 g	4.03 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	24.06 g	0.00 g	1.57 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	24.30 g	0.00 g	1.31 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 262.18 Kcal / 1,095.91 KJ			Energia: 255.82 Kcal / 1,069.33 KJ			Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ			Energia: 242.44 Kcal / 1,013.40 KJ			Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.13 g	16.76 g	5.37 g	6.79 g	8.80 g	2.35 g	13.12 g	13.88 g	3.07 g	12.50 g	9.99 g	2.70 g	17.06 g	19.09 g	9.09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.39 g 0.00 g 1.76 g			30.64 g 0.15 g 1.51 g			22.26 g 0.00 g 2.59 g			25.34 g 0.00 g 0.99 g			31.22 g 0.00 g 1.65 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontlevés tésztabetét*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.12 g 0.00 g 2.86 g			54.26 g 0.00 g 3.65 g			59.45 g 0.00 g 4.43 g			54.83 g 0.00 g 3.64 g			54.83 g 0.00 g 3.50 g				
1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 332.38 Kcal / 1,389.35 KJ			Energia: 387.55 Kcal / 1,619.96 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	9.54 g	15.64 g	3.99 g	13.52 g	21.82 g	6.83 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	10.36 g	13.48 g	4.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			37.94 g 0.00 g 0.96 g			33.80 g 0.00 g 2.24 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			30.13 g 0.00 g 1.44 g				
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 209.06 Kcal / 873.87 KJ			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ			Energia: 183.08 Kcal / 765.27 KJ			Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	16.71 g	5.36 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	10.16 g	9.68 g	2.67 g	11.55 g	15.93 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.03 g	0.00 g	1.66 g	21.25 g	0.15 g	1.29 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	13.52 g	0.00 g	0.71 g	15.78 g	0.00 g	1.10 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)			1,9			1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 KJ			Energia: 218.95 Kcal / 915.21 KJ			Energia: 266.57 Kcal / 1,114.26 KJ			Energia: 107.08 Kcal / 447.59 KJ			Energia: 119.83 Kcal / 500.89 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
3.04 g		21.50 g	5.74 g	4.74 g	14.95 g	3.93 g	8.40 g	21.08 g	6.76 g	5.21 g	2.94 g	0.72 g	6.09 g	12.86 g	3.99 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11.19 g	0.00 g	0.52 g	16.09 g	0.00 g	0.45 g	10.50 g	0.00 g	1.71 g	14.80 g	0.00 g	0.43 g	10.71 g	0.00 g	1.00 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 262.18 Kcal / 1,095.91 KJ			Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ			Energia: 234.19 Kcal / 978.91 KJ			Energia: 242.44 Kcal / 1,013.40 KJ			Energia: 279.03 Kcal / 1,166.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.13 g	16.76 g	5.37 g	4.65 g	8.49 g	2.32 g	11.51 g	13.62 g	3.05 g	12.50 g	9.99 g	2.70 g	12.33 g	16.01 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.39 g	0.00 g	1.76 g	20.93 g	0.15 g	1.29 g	16.11 g	0.00 g	2.46 g	25.34 g	0.00 g	0.99 g	21.08 g	0.00 g	1.22 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)			1,9			1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 316.98 Kcal / 1,324.98 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.53 g	21.39 g	6.79 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	20.21 g	0.00 g	1.93 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	20.42 g	0.00 g	1.22 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	16.71 g	5.36 g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.03 g	0.00 g	1.66 g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 30 CH			Kapros káposztafőzelék 30 CH, Csontlevés tésztabetét*, Főtt virsli, Tk. kenyér (30)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 30 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 30 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 30 CH		
		Energia: 398.58 Kcal / 1,666.06 KJ			Energia: 546.17 Kcal / 2,282.99 KJ			Energia: 486.28 Kcal / 2,032.65 KJ			Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ			Energia: 346.13 Kcal / 1,446.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.48 g	18.32 g	3.66 g	26.15 g	35.79 g	12.56 g	33.80 g	23.18 g	3.46 g	12.32 g	8.79 g	2.68 g	24.19 g	12.39 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.60 g	0.00 g	2.72 g	32.55 g	0.00 g	2.21 g	38.42 g	0.00 g	4.16 g	34.88 g	0.00 g	3.26 g	35.41 g	0.00 g	3.21 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.32 g		21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	16.54 g	0.00 g	1.13 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00155) Halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	12.35 g	16.01 g	7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.70 g 9.99 g 1.76 g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.38 g 9.99 g 1.22 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			94.68 g 14.99 g 3.33 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 KJ			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.22 g	5.44 g	2.25 g	8.82 g	2.36 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.03 g	10.17 g	2.73 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.31 g 10.88 g 1.71 g			26.18 g 11.03 g 1.19 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			25.73 g 10.88 g 0.77 g			26.69 g 10.88 g 1.19 g			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	32.98 g	38.63 g	12.54 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.48 g 0.00 g 2.73 g			52.47 g 0.00 g 3.18 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g			
10,(12)						(10),(12)						9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 116.06 Kcal / 485.13 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
(12)			4						(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 KJ			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.51 g	5.48 g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.10 g 11.18 g 1.82 g			30.97 g 11.33 g 1.30 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			30.52 g 11.18 g 0.88 g			26.69 g 10.88 g 1.19 g			
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM, TM			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	25.39 g	39.59 g	12.63 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.48 g 0.00 g 2.73 g			34.83 g 0.00 g 3.24 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g			
10,(12)						(10),(12)						9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 116.06 Kcal / 485.13 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
(12)			4						(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka, Gluténmentes kenyér			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 171.16 Kcal / 715.45 KJ			Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ			Energia: 165.43 Kcal / 691.50 KJ			Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ			Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.85 g	18.67 g	5.62 g	4.80 g	10.27 g	2.54 g	12.63 g	15.52 g	3.29 g	11.58 g	11.62 g	2.91 g	12.74 g	17.85 g	7.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.26 g	2.38 g	2.27 g	40.13 g	2.53 g	1.75 g	41.13 g	2.38 g	3.05 g	39.68 g	2.38 g	1.33 g	40.94 g	2.38 g	1.73 g	
	15						7,15									
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 60 CH			Csontleves GM*, Főtt virsli, GM kenyér (60), Kapros káposztafőzelék GM 60 CH			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH		
		Energia: 525.06 Kcal / 2,194.75 KJ			Energia: 601.94 Kcal / 2,516.11 KJ			Energia: 645.93 Kcal / 2,699.99 KJ			Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 KJ			Energia: 478.30 Kcal / 1,999.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.88 g	19.53 g	3.78 g	29.37 g	45.09 g	14.45 g	37.14 g	25.01 g	3.68 g	27.43 g	23.52 g	7.47 g	25.63 g	13.24 g	2.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.28 g	0.00 g	2.85 g	62.34 g	1.49 g	4.23 g	70.67 g	0.00 g	4.57 g	65.33 g	0.00 g	3.85 g	63.02 g	0.00 g	3.51 g		
10,(12)			7			(10),(12)			9							
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 201.21 Kcal / 841.06 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 174.03 Kcal / 727.45 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 69.42 Kcal / 290.18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.99 g	23.52 g	5.99 g	6.69 g	16.97 g	4.18 g	7.97 g	17.99 g	5.33 g	5.61 g	4.30 g	0.89 g	8.04 g	14.88 g	4.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
39.78 g	2.38 g	1.20 g	44.68 g	2.38 g	1.13 g	30.59 g	1.79 g	1.79 g	31.39 g	1.79 g	0.82 g	39.30 g	2.38 g	1.68 g		
4						(7)			(10)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 KJ			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.81 g	17.51 g	5.48 g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.10 g 11.18 g 1.82 g			30.97 g 11.33 g 1.30 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			30.52 g 11.18 g 0.88 g			26.69 g 10.88 g 1.19 g			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM, TM			Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Cukkinileves GM, TM *			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Kertészleves GM*		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ			Energia: 591.87 Kcal / 2,474.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	25.39 g	39.59 g	12.63 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	27.56 g	17.80 g	2.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.48 g 0.00 g 2.73 g			34.83 g 0.00 g 3.24 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			70.58 g 0.00 g 3.95 g			79.66 g 0.00 g 2.58 g			
10,(12)						(10),(12)										
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			
	Energia: 201.21 Kcal / 841.06 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 69.42 Kcal / 290.18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.44 g	22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	8.31 g	21.94 g	6.87 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	6.00 g	13.72 g	4.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			19.94 g 1.19 g 1.94 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			20.15 g 1.19 g 1.23 g				
4									(7)			(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Gluténmentes kenyér			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 171.16 Kcal / 715.45 KJ			Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ			Energia: 165.43 Kcal / 691.50 KJ			Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ			Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.81 g	17.51 g	5.48 g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.59 g	14.36 g	3.15 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	10.70 g	16.69 g	7.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.11 g	1.19 g	1.82 g	20.98 g	1.34 g	1.30 g	21.98 g	1.19 g	2.60 g	20.53 g	1.19 g	0.88 g	21.79 g	1.19 g	1.28 g	
	15						7,15									
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 45 CH			Csontleves GM*, Főtt virsli, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, GM kenyér (45)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Petrezselymes rizs 45 CH		
		Energia: 429.47 Kcal / 1,795.18 KJ			Energia: 479.38 Kcal / 2,003.81 KJ			Energia: 694.52 Kcal / 2,903.09 KJ			Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ			Energia: 350.32 Kcal / 1,464.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.82 g	18.59 g	3.69 g	27.66 g	34.31 g	12.36 g	38.15 g	25.57 g	3.74 g	14.74 g	12.46 g	3.55 g	22.88 g	12.25 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.95 g	0.00 g	2.73 g	47.93 g	1.49 g	2.73 g	80.49 g	0.00 g	4.70 g	56.16 g	0.00 g	4.96 g	36.17 g	0.00 g	3.32 g		
10,(12)			7,(12)			(10),(12)			9							
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 201.21 Kcal / 841.06 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 103.20 Kcal / 431.38 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 69.42 Kcal / 290.18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.95 g	22.36 g	5.85 g	4.65 g	15.81 g	4.04 g	6.33 g	10.36 g	3.36 g	4.59 g	3.72 g	0.82 g	6.00 g	13.72 g	4.10 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.63 g	1.19 g	0.75 g	25.53 g	1.19 g	0.68 g	19.87 g	1.19 g	1.39 g	21.81 g	1.19 g	0.60 g	20.15 g	1.19 g	1.23 g		
4						(7)			(10)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 171.16 Kcal / 715.45 KJ			Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ			Energia: 167.27 Kcal / 699.19 KJ			Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ			Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.81 g	17.51 g	5.48 g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.39 g	14.14 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	10.50 g	16.47 g	7.37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.11 g 1.19 g 1.82 g			20.98 g 1.34 g 1.30 g			17.20 g 0.89 g 2.49 g			20.53 g 1.19 g 0.88 g			17.01 g 0.89 g 1.17 g			
	7															
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Kapros káposztafőzelék GM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 569.43 Kcal / 2,380.22 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ			Energia: 568.54 Kcal / 2,376.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	25.87 g	41.60 g	13.84 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	27.51 g	14.28 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
109.48 g 0.00 g 2.73 g			34.11 g 0.00 g 3.26 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			70.58 g 0.00 g 3.95 g			81.25 g 0.00 g 3.74 g				
10,(12) 7 (10),(12) 9																
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			
	Energia: 201.21 Kcal / 841.06 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 103.20 Kcal / 431.38 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 69.42 Kcal / 290.18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.44 g	22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.82 g	10.07 g	3.32 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.49 g	13.43 g	4.06 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			15.08 g 0.89 g 1.28 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			15.36 g 0.89 g 1.12 g				
4 (7) (10)																



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00216) Zab,tojás,kuk orica,ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 KJ			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 226.32 Kcal / 946.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.22 g	5.44 g	2.25 g	8.82 g	2.36 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.03 g	10.17 g	2.73 g	10.19 g	16.40 g	7.37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.31 g 10.88 g 1.71 g			26.18 g 11.03 g 1.19 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			25.73 g 10.88 g 0.77 g			26.99 g 10.88 g 1.17 g			
	7															
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 741.91 Kcal / 3,101.18 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	36.28 g	42.95 g	14.52 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
109.48 g 0.00 g 2.73 g			78.89 g 3.19 g 3.67 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			94.68 g 14.99 g 3.33 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g				
10,(12)			7			(10),(12)			7			9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 175.10 Kcal / 731.92 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.56 g	17.51 g	5.41 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.49 g 0.89 g 1.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g				
4									(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Tízórai	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	
	Ebéd	Vadas sertéstokány TM 1 -3 év, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Főtt virsli, Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Bulgur, 1-3 év, Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Alma		
		Energia: 616.76 Kcal / 2,578.06 KJ			Energia: 508.21 Kcal / 2,124.32 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 476.25 Kcal / 1,990.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.99 g	14.52 g	2.65 g	24.55 g	18.14 g	4.52 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	27.13 g	14.00 g	2.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.61 g	5.00 g	2.91 g	73.30 g	0.00 g	3.57 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	61.67 g	0.00 g	3.77 g	
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Szardíniakrém, Póréhagyma			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g		
1,(12)			1,4						1,(7)							



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Tej,alma,őszi barack	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ	Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.46 g 16.83 g 5.37 g	4.98 g 8.56 g 2.32 g	12.81 g 13.81 g 3.07 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.70 g 9.99 g 1.76 g	31.24 g 10.14 g 1.29 g	32.24 g 9.99 g 2.59 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtt babfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag, Cukkinileves GM, TM *	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma
		Energia: 619.56 Kcal / 2,589.76 KJ	Energia: 849.67 Kcal / 3,551.62 KJ	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.63 g 20.36 g 3.86 g	38.92 g 42.29 g 14.40 g	35.71 g 26.07 g 3.80 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	30.81 g 16.25 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	77.82 g 0.00 g 3.03 g	80.78 g 2.00 g 3.61 g	56.84 g 0.00 g 4.83 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	84.43 g 0.00 g 3.78 g	
	1,(10),(12)	1,7	(10),(12)		1,9	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
4.37 g 7.62 g 1.96 g		7.94 g 15.41 g 3.97 g	6.45 g 25.35 g 1.96 g	7.88 g 3.32 g 0.75 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.36 g 10.86 g 0.55 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	20.12 g 0.00 g 1.45 g	26.94 g 0.00 g 0.71 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g		
1,(12)	1,4	1	1,(7)			



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	16.83 g	5.37 g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.70 g	9.99 g	1.76 g	31.24 g	10.14 g	1.29 g	32.24 g	9.99 g	2.59 g	35.65 g	9.99 g	0.99 g	31.08 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1			1			1			1			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	26.94 g	0.00 g	0.71 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	
	1,(12)			1,4						1,(7)						
	Ebéd				Csontleves tészabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag						Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur, Alma		
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	g	g	g	30.81 g	16.25 g	2.42 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	73.51 g	0.00 g	3.57 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	g	g	g	84.43 g	0.00 g	3.78 g		
1			1			(10),(12)			1			1,9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag, Párolt rizs fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 Kj			Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	26.93 g	40.47 g	12.73 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.48 g 0.00 g 2.73 g			49.19 g 0.89 g 3.58 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			70.58 g 0.00 g 3.95 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g			
	10,(12)						(10),(12)						9			
	Tízórai				Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 108.24 Kcal / 452.44 Kj			Energia: 165.43 Kcal / 691.50 Kj			Energia: 120.06 Kcal / 501.85 Kj			Energia: 148.13 Kcal / 619.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
g g g			20.98 g 1.34 g 1.30 g			17.19 g 0.89 g 2.49 g			20.53 g 1.19 g 0.88 g			16.70 g 0.89 g 1.19 g				
1						15						15				
Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	3.72 g	25.61 g	2.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			15.06 g 0.89 g 1.35 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			g g g				
1			4						(7)			1				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 50 CH			Csontleves GM*, Kapros káposztafőzelék GM 50 CH, Főtt virsli, GM kenyér (50)			Párolt rizs 50 CH, Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 481.61 Kcal / 2,013.13 Kj			Energia: 569.43 Kcal / 2,380.22 Kj			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 Kj			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 Kj			Energia: 436.65 Kcal / 1,825.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.40 g	19.10 g	3.74 g	27.92 g	42.77 g	13.98 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	24.76 g	12.76 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.04 g	0.00 g	2.79 g	53.26 g	1.19 g	3.71 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.60 g	0.00 g	3.40 g		
10,(12)			7			(10),(12)						9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 55 CH	Cukkinifőzelék GM, 55 CH, Csontleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 55 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbással 55 CH	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 55 CH										
		Energia: 577.19 Kcal / 2,412.65 KJ	Energia: 506.52 Kcal / 2,117.25 KJ	Energia: 684.12 Kcal / 2,859.62 KJ	Energia: 469.81 Kcal / 1,963.81 KJ	Energia: 412.36 Kcal / 1,723.66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.46 g	20.04 g	3.83 g	26.30 g	36.05 g	13.46 g	38.07 g	29.05 g	4.13 g	17.57 g	16.02 g	4.63 g	24.25 g	12.48 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.37 g	0.00 g	2.91 g	40.41 g	0.89 g	2.91 g	69.26 g	0.00 g	5.14 g	65.80 g	0.00 g	3.66 g	49.70 g	0.00 g	3.34 g		
10,(12)			7,(12)			(10),(12)						9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 80 CH	Cukkinifőzelék GM, 80 CH, Csontleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Hagymás törtburgonya 80 CH, Párolt zöldségköret fél adag		Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 80 CH										
		Energia: 733.61 Kcal / 3,066.49 Kj	Energia: 491.73 Kcal / 2,055.43 Kj	Energia: 859.07 Kcal / 3,590.91 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 561.60 Kcal / 2,347.49 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.18 g	21.57 g	3.98 g	28.01 g	34.61 g	11.97 g	41.60 g	34.13 g	4.72 g	g	g	g	27.37 g	14.20 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.63 g	0.00 g	3.10 g	62.12 g	2.08 g	3.47 g	97.33 g	0.00 g	4.71 g	g	g	g	79.85 g	0.00 g	3.72 g		
		10,(12)	(12)	(10),(12)		1		9								



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 Kj			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	34.52 g	39.51 g	12.64 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	17.35 g	18.49 g	5.45 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	109.48 g	0.00 g	2.73 g	66.83 g	0.89 g	3.52 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	88.51 g	14.99 g	5.32 g	93.85 g	0.00 g	3.76 g	
	10,(12)						(10),(12)						9			
	Tízórai				Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 Kj			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 Kj			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 Kj			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	30.97 g	11.33 g	1.30 g	27.18 g	10.88 g	2.49 g	30.52 g	11.18 g	0.88 g	26.69 g	10.88 g	1.19 g		
1																
Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	g	g	g		
1			4						(7)			1				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 70 CH			Kapros káposztafőzelék 70 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (70)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 70 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra 70 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 70 CH		
		Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 Kj			Energia: 838.02 Kcal / 3,502.92 Kj			Energia: 694.52 Kcal / 2,903.09 Kj			Energia: 625.06 Kcal / 2,612.75 Kj			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.88 g	20.28 g	3.84 g	35.23 g	46.47 g	14.77 g	38.15 g	25.57 g	3.74 g	29.12 g	24.59 g	7.82 g	30.09 g	15.53 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.98 g	0.00 g	3.02 g	71.85 g	0.00 g	4.66 g	80.49 g	0.00 g	4.70 g	74.89 g	0.00 g	3.89 g	71.83 g	0.00 g	3.76 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Tízórai				Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 Kj			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 Kj			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci					
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 Kj			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g		g	g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	g	g	g		
1			1,4			1			1,(7)			1				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Kapros káposztafőzelék 45 CH, Csontleves tésztabetétellel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (45)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka, Sertéscomb pékné módra 45 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 45 CH		
		Energia: 459.09 Kcal / 1,919.00 Kj			Energia: 652.67 Kcal / 2,728.16 Kj			Energia: 576.52 Kcal / 2,409.85 Kj			Energia: 407.10 Kcal / 1,701.68 Kj			Energia: 408.45 Kcal / 1,707.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.48 g	18.93 g	3.72 g	29.61 g	39.09 g	13.24 g	35.69 g	24.22 g	3.59 g	19.61 g	15.90 g	4.99 g	26.16 g	13.43 g	2.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.28 g	0.00 g	2.82 g	48.10 g	0.00 g	3.03 g	56.65 g	0.00 g	4.39 g	49.58 g	0.00 g	3.54 g	47.55 g	0.00 g	3.39 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Tízórai				Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 Kj			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 Kj			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g	
	1			1			1			1			1,7			
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci					
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 Kj			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	g	g	g		
1			1,4			1			1,(7)			1				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 35 CH, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra 35 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 35 CH		
		Energia: 443.96 Kcal / 1,855.75 Kj			Energia: 613.22 Kcal / 2,563.26 Kj			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 Kj			Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 Kj			Energia: 314.96 Kcal / 1,316.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.98 g	18.78 g	3.70 g	28.54 g	37.06 g	12.80 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	17.01 g	13.36 g	4.17 g	23.21 g	11.86 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.36 g	0.00 g	2.79 g	43.98 g	0.00 g	2.62 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	44.33 g	0.00 g	3.44 g	29.34 g	0.00 g	3.12 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9			
	Tízórai				Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 Kj			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj			Energia: 214.58 Kcal / 896.94 Kj			Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	3.91 g	8.41 g	2.31 g	10.99 g	13.57 g	3.04 g	11.50 g	9.87 g	2.68 g	11.92 g	15.98 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	16.40 g	0.15 g	1.18 g	12.55 g	0.00 g	2.37 g	19.59 g	0.00 g	0.85 g	17.65 g	0.00 g	1.14 g		
1			1			1			1			1,7				
Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 Kj			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.70 g	9.69 g	3.27 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	16.26 g	0.00 g	1.29 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	g	g	g		
1			1,4			1			1,(7)			1				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00036) Diabetikus-30 g CH	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM			Kapros káposztafőzelék 30 CH, Csontleves cérnametélttel diab 30 CH, Tk. kenyér (30), Főtt virsli			Párolt rizs 30 CH, Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra 30 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Bulgur 30 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*		
		Energia: 398.58 Kcal / 1,666.06 KJ			Energia: 555.02 Kcal / 2,319.98 KJ			Energia: 486.28 Kcal / 2,032.65 KJ			Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ			Energia: 346.13 Kcal / 1,446.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.48 g	18.32 g	3.66 g	26.07 g	34.83 g	12.40 g	33.80 g	23.18 g	3.46 g	12.32 g	8.79 g	2.68 g	24.19 g	12.39 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.60 g	0.00 g	2.72 g	33.44 g	0.00 g	2.55 g	38.42 g	0.00 g	4.16 g	34.88 g	0.00 g	3.26 g	35.41 g	0.00 g	3.21 g
1,10,(12)			1,7,9			(10),(12)						1,9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50), Kapros káposztafőzelék TM 50 CH			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 694.58 Kcal / 2,903.34 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	30.74 g	40.14 g	12.68 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.98 g	0.00 g	3.63 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM			GM kenyér (60), Csontleves GM*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM 60 CH			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH		
		Energia: 525.06 Kcal / 2,194.75 Kj			Energia: 601.94 Kcal / 2,516.11 Kj			Energia: 645.93 Kcal / 2,699.99 Kj			Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 Kj			Energia: 478.30 Kcal / 1,999.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.88 g	19.53 g	3.78 g	29.37 g	45.09 g	14.45 g	37.14 g	25.01 g	3.68 g	27.43 g	23.52 g	7.47 g	25.63 g	13.24 g	2.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.28 g	0.00 g	2.85 g	62.34 g	1.49 g	4.23 g	70.67 g	0.00 g	4.57 g	65.33 g	0.00 g	3.85 g	63.02 g	0.00 g	3.51 g		
10,(12)			7			(10),(12)						9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur , Alma		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 Kj			Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 Kj			Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.48 g 0.00 g 3.05 g			73.51 g 0.00 g 3.57 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			84.43 g 0.00 g 3.78 g			
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,9			
	Tízórai				Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 Kj			Energia: 306.40 Kcal / 1,280.75 Kj			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj			Energia: 282.95 Kcal / 1,182.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	4.98 g	8.56 g	2.32 g	12.81 g	13.81 g	3.07 g	12.83 g	10.06 g	2.70 g	8.72 g	13.55 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
g g g			31.24 g 10.14 g 1.29 g			32.24 g 9.99 g 2.59 g			35.65 g 9.99 g 0.99 g			31.08 g 9.99 g 1.24 g				
1			1			1			1			1				
Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			Energia: 170.09 Kcal / 710.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	7.88 g	3.32 g	0.75 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			26.94 g 0.00 g 0.71 g			g g g				
1			1,4						1,(7)			1				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00066) Tej,olajos mag,méz	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur , Alma										
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 Kj	Energia: 751.71 Kcal / 3,142.15 Kj	Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj	Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 Kj	Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	37.67 g	39.14 g	12.56 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	30.81 g	16.25 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.48 g	0.00 g	3.05 g	73.51 g	0.00 g	3.57 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	84.43 g	0.00 g	3.78 g		
		1,10,(12)	1	(10),(12)											1,9	





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur		
		Energia: 610.36 Kcal / 2,551.30 Kj			Energia: 849.67 Kcal / 3,551.62 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 Kj			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.48 g	20.46 g	3.86 g	38.92 g	42.29 g	14.40 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	30.09 g	15.53 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.48 g	0.00 g	3.05 g	80.78 g	2.00 g	3.61 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	94.68 g	14.99 g	3.33 g	71.83 g	0.00 g	3.76 g		
1,10,(12)			1,7			(10),(12)			7			1,9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes			Csontleves GM*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM, TM			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Céklasaláta			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Céklasaláta			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 751.50 Kcal / 3,141.27 KJ			Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 KJ			Energia: 610.70 Kcal / 2,552.73 KJ			Energia: 756.75 Kcal / 3,163.22 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.43 g	21.56 g	3.99 g	25.39 g	39.59 g	12.63 g	33.67 g	25.81 g	3.77 g	28.80 g	25.96 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.82 g	0.00 g	2.71 g	34.83 g	0.00 g	3.24 g	63.35 g	6.39 g	5.72 g	100.78 g	24.98 g	1.76 g	93.85 g	0.00 g	3.76 g		
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9							





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) GM-diab 55 g CH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 55 CH			GM kenyér (55), Csontleves GM*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM 55 CH			Párolt rizs 55 CH, Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 55 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 55 CH		
		Energia: 481.61 Kcal / 2,013.13 Kj			Energia: 553.17 Kcal / 2,312.25 Kj			Energia: 611.22 Kcal / 2,554.90 Kj			Energia: 515.83 Kcal / 2,156.17 Kj			Energia: 464.42 Kcal / 1,941.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.40 g	19.10 g	3.74 g	27.96 g	42.05 g	13.81 g	36.41 g	24.61 g	3.63 g	24.82 g	20.98 g	6.65 g	25.34 g	13.08 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.04 g	0.00 g	2.79 g	55.91 g	1.49 g	3.61 g	63.66 g	0.00 g	4.48 g	60.08 g	0.00 g	3.75 g	60.21 g	0.00 g	3.47 g		
10,(12)			7			(10),(12)						9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 KJ			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 KJ			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 KJ			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g		
1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 40 CH, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 40 CH		
		Energia: 428.83 Kcal / 1,792.51 Kj			Energia: 613.22 Kcal / 2,563.26 Kj			Energia: 611.22 Kcal / 2,554.90 Kj			Energia: 379.92 Kcal / 1,588.07 Kj			Energia: 346.13 Kcal / 1,446.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.48 g	18.62 g	3.69 g	28.54 g	37.06 g	12.80 g	36.41 g	24.61 g	3.63 g	18.31 g	14.63 g	4.58 g	24.19 g	12.39 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.44 g	0.00 g	2.77 g	43.98 g	0.00 g	2.62 g	63.66 g	0.00 g	4.48 g	46.96 g	0.00 g	3.49 g	35.41 g	0.00 g	3.21 g		
1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 45 CH, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 45 CH		
		Energia: 495.39 Kcal / 2,070.73 KJ			Energia: 656.61 Kcal / 2,744.63 KJ			Energia: 628.58 Kcal / 2,627.46 KJ			Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 KJ			Energia: 371.06 Kcal / 1,551.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.68 g	19.30 g	3.75 g	30.00 g	38.19 g	13.03 g	36.77 g	24.81 g	3.66 g	15.24 g	13.01 g	3.71 g	24.98 g	12.81 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.29 g	0.00 g	2.87 g	50.72 g	0.00 g	2.93 g	67.17 g	0.00 g	4.53 g	57.92 g	0.00 g	5.05 g	40.27 g	0.00 g	3.28 g		
1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Kapros káposztafőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 489.34 Kcal / 2,045.44 Kj			Energia: 711.82 Kcal / 2,975.41 Kj			Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 Kj			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 Kj			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.48 g	19.24 g	3.74 g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	35.98 g	24.37 g	3.60 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	27.34 g	14.06 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.12 g	0.00 g	2.86 g	54.26 g	0.00 g	3.65 g	59.45 g	0.00 g	4.43 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	54.83 g	0.00 g	3.50 g	
	1,10,(12)			1,7			(10),(12)			1,9						
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
		Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 225.34 Kcal / 941.92 Kj			Energia: 296.82 Kcal / 1,240.71 Kj			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 Kj			Energia: 150.08 Kcal / 627.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4.32 g		21.69 g	5.76 g	4.82 g	14.93 g	3.92 g	9.68 g	21.27 g	6.78 g	5.74 g	3.01 g	0.72 g	7.37 g	13.05 g	4.01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	17.63 g	0.00 g	0.46 g	16.33 g	0.00 g	1.84 g	17.23 g	0.00 g	0.49 g	16.54 g	0.00 g	1.13 g		
1			1,4			1			1,(7)			1,(10)				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma			Csontleves GM*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 804.92 Kcal / 3,364.57 Kj			Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.00 g	22.38 g	3.99 g	26.93 g	40.47 g	12.73 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	122.08 g	0.00 g	2.75 g	49.19 g	0.89 g	3.58 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	93.85 g	0.00 g	3.76 g	
	10,(12)						(10),(12)						9			
	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 Kj			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 Kj			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 Kj			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	30.97 g	11.33 g	1.30 g	27.18 g	10.88 g	2.49 g	30.52 g	11.18 g	0.88 g	26.69 g	10.88 g	1.19 g		
1																
Uzsonna	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	g	g	g		
1			4						(7)			1				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	35.03 g	39.80 g	12.68 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.48 g	0.00 g	2.73 g	71.62 g	1.19 g	3.63 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	83.55 g	14.99 g	3.24 g	93.85 g	0.00 g	3.76 g		
10,(12)						(10),(12)						9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 761.95 Kcal / 3,184.95 Kj			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.00 g	21.54 g	3.95 g	35.03 g	39.80 g	12.68 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	114.78 g 0.00 g 3.70 g			71.62 g 1.19 g 3.63 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g			
	10,(12)						(10),(12)						9			
	Tízórai				Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 Kj			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 Kj			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 Kj			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
g g g			30.97 g 11.33 g 1.30 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			30.52 g 11.18 g 0.88 g			26.69 g 10.88 g 1.19 g				
1																
Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	g	g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			g g g				
1			4						(7)			1				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM			Csontleves GM*, Főtt virsli, GM kenyér (40), Kapros káposztafőzelék GM 40 CH			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: 429.47 Kcal / 1,795.18 Kj			Energia: 504.41 Kcal / 2,108.43 Kj			Energia: 541.81 Kcal / 2,264.77 Kj			Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 Kj			Energia: 374.18 Kcal / 1,564.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.82 g	18.59 g	3.69 g	26.04 g	38.71 g	13.12 g	34.96 g	23.82 g	3.54 g	17.01 g	13.36 g	4.17 g	23.45 g	12.05 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.95 g	0.00 g	2.73 g	44.68 g	1.19 g	2.89 g	49.64 g	0.00 g	4.30 g	44.33 g	0.00 g	3.44 g	41.98 g	0.00 g	3.24 g		
10,(12)			7			(10),(12)						9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 Kj			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	32.98 g	38.63 g	12.54 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	109.48 g	0.00 g	2.73 g	52.47 g	0.00 g	3.18 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	93.85 g	0.00 g	3.76 g	
	10,(12)						(10),(12)						9			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		
		Energia: 116.06 Kcal / 485.13 Kj			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			Energia: 69.42 Kcal / 290.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.64 g		7.88 g	2.00 g	7.74 g	21.71 g	6.84 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	6.00 g	13.72 g	4.10 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.30 g	11.75 g	0.45 g	16.30 g	0.89 g	1.79 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	20.15 g	1.19 g	1.23 g		
(12)									(7)			(10)				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 KJ			Energia: 741.91 Kcal / 3,101.18 KJ			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 KJ			Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 KJ			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	36.28 g	42.95 g	14.52 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	29.14 g	31.72 g	11.38 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.48 g	0.00 g	2.73 g	78.89 g	3.19 g	3.67 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	94.68 g	14.99 g	3.33 g	93.85 g	0.00 g	3.76 g		
10,(12)			7			(10),(12)			7			9				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Őszibarack leves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 742.30 Kcal / 3,102.81 Kj			Energia: 643.95 Kcal / 2,691.71 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: 677.76 Kcal / 2,833.04 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.28 g	21.66 g	3.99 g	32.98 g	38.63 g	12.54 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	27.21 g	25.81 g	8.31 g	28.23 g	15.00 g	2.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.48 g 0.00 g 2.73 g			52.47 g 0.00 g 3.18 g			56.84 g 0.00 g 4.83 g			83.55 g 14.99 g 3.24 g			93.85 g 0.00 g 3.76 g			
	10,(12)						(10),(12)						9			
	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 148.39 Kcal / 620.27 Kj			Energia: 205.58 Kcal / 859.32 Kj			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 Kj			Energia: 188.28 Kcal / 787.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	10.08 g	14.07 g	3.11 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	6.56 g	13.94 g	4.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
g g g			30.97 g 11.33 g 1.30 g			27.18 g 10.88 g 2.49 g			30.52 g 11.18 g 0.88 g			26.69 g 10.88 g 1.19 g				
1																
Uzsonna	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			g g g				
1			4						(7)			1				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 80 CH			Csontleves GM*, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér, Cukkinifőzelék GM, 70 CH			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 70 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 70 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 733.61 Kcal / 3,066.49 KJ			Energia: 527.72 Kcal / 2,205.87 KJ			Energia: 854.17 Kcal / 3,570.43 KJ			Energia: 717.68 Kcal / 2,999.90 KJ			Energia: 479.17 Kcal / 2,002.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.18 g	21.57 g	3.98 g	30.28 g	35.24 g	12.67 g	41.49 g	27.41 g	3.96 g	33.39 g	28.67 g	9.15 g	25.49 g	14.20 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.63 g	0.00 g	3.10 g	55.49 g	1.49 g	3.37 g	112.75 g	0.00 g	5.11 g	84.56 g	0.00 g	4.05 g	61.20 g	0.00 g	3.79 g
10,(12)			7,(12)			(10),(12)						9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 100 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék 100 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (100), Alma 100 CH			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 100 CH, Csemegeuborka 100 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 100 CH, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur 100 CH		
		Energia: 731.38 Kcal / 3,057.17 Kj			Energia: 984.88 Kcal / 4,116.80 Kj			Energia: 810.08 Kcal / 3,386.13 Kj			Energia: 891.34 Kcal / 3,725.80 Kj			Energia: 657.77 Kcal / 2,749.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.48 g	21.68 g	3.98 g	39.53 g	47.56 g	14.80 g	38.44 g	26.91 g	3.90 g	41.41 g	36.30 g	11.64 g	34.02 g	17.63 g	2.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.84 g	0.00 g	3.24 g	101.11 g	0.00 g	5.07 g	106.00 g	0.00 g	6.89 g	102.70 g	0.00 g	4.36 g	96.11 g	0.00 g	4.13 g
1,10,(12)			1,7			(10),(12)						1,9				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM, TM, toj, par , huvely	Ebéd				Csontleves GM*, Sertéssült, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 419.46 Kcal / 1,753.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	31.54 g	23.10 g	4.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	50.63 g	0.89 g	5.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1		





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd				Csontleves GM*, Sertéssült, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 419.46 Kcal / 1,753.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	31.54 g	23.10 g	4.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	50.63 g	0.89 g	5.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1					





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd				Csontleves tésztabetéttel*, Kapros káposztafőzelék , Főtt virslis, Teljes kiőrlésű kenyér			Burgonya petrezselymes, Cukkinileves GM, TM * , Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékne módra, Csemegeuborka					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 711.81 Kcal / 2,975.37 KJ			Energia: 736.53 Kcal / 3,078.70 KJ			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	31.22 g	42.15 g	13.89 g	39.88 g	27.49 g	3.96 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	54.25 g	0.00 g	3.65 g	83.74 g	0.00 g	6.92 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	g	g	g		
1		1,7			(10),(12)			1								





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd				Csontleves GM*, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM, TM			Cukkinileves GM, TM *, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 Kj			Energia: 594.19 Kcal / 2,483.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	25.39 g	39.59 g	12.63 g	35.71 g	26.07 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	34.83 g	0.00 g	3.24 g	56.84 g	0.00 g	4.83 g	g	g	g	g	g	g		
			1				(10),(12)				1				1	

