

Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1						
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,10,(12)	1,10,(12)			1,4	1,4						
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1	1			1	1							



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Tea		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.17 g 14.99 g 2.04 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			91.56 g 0.19 g 5.14 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1,10,(12)			1,10,(12)			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00012) Tojás,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 807.42 Kcal / 3,375.02 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	46.84 g	29.65 g	5.84 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	95.70 g	0.00 g	4.37 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,7,10,(12)			7			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas tejberizs			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	9.16 g	9.43 g	3.15 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	69.94 g	22.48 g	0.41 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			7			1									



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00013) Tojás, olajos mag, szója</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsikok, Cukkinifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 545.06 Kcal / 2,278.35 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	29.51 g	19.88 g	5.10 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.69 g	14.99 g	2.07 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	61.61 g	0.00 g	5.62 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,7			7			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas tejberizs			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	9.16 g	9.43 g	3.15 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	69.94 g	22.48 g	0.41 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			7			1									



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00014) Tojás- és banánmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 807.42 Kcal / 3,375.02 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	46.84 g	29.65 g	5.84 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	95.70 g	0.00 g	4.37 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,7,10,(12)			7			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas tejberizs			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	9.16 g	9.43 g	3.15 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	69.94 g	22.48 g	0.41 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			7			1									



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea CM, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 169.70 Kcal / 709.35 KJ			Energia: 265.78 Kcal / 1,110.96 KJ			Energia: 258.65 Kcal / 1,081.16 KJ			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.79 g	0.00 g	1.77 g	20.34 g	0.00 g	1.23 g	26.90 g	0.15 g	1.32 g	25.44 g	0.00 g	0.74 g	22.89 g	0.00 g	1.46 g	
	1			1,15,(10)			1			1,15			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka CM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Magyaros karalábéleves GM*, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.53 g	16.28 g	1.87 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.48 g	0.00 g	2.05 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	58.91 g	0.00 g	5.58 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g		
1			(10),(12)			1						1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1						1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00016) Tejmentes, fruktószegény</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ			Energia: 265.78 Kcal / 1,110.96 KJ			Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 KJ			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	8.49 g	13.18 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.71 g	7.36 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.79 g	0.00 g	1.77 g	20.35 g	0.00 g	1.23 g	26.90 g	0.15 g	1.32 g	25.45 g	0.00 g	0.74 g	22.89 g	0.00 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka CM, Csirkeraguleves GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.53 g	16.28 g	1.87 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.48 g	0.00 g	2.05 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	58.91 g	0.00 g	5.58 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	79.26 g	0.00 g	2.60 g	
	1	(10),(12)			1	1			1,4	1,4			1,4	1,4		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakerém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.55 g		14.66 g	3.87 g	9.90 g	21.32 g	6.77 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	20.69 g	0.00 g	1.84 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1			1,10,(12)	1	1			1	1			1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00017) Tej, szója, ol.mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsikok, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.69 g 14.99 g 2.07 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			58.91 g 0.00 g 5.58 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1						1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00018)</b> Tej,toj,szój,hü velyes	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1						
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsíkok			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 405.06 Kcal / 1,693.15 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.70 g	16.07 g	3.21 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.69 g	14.99 g	2.07 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	40.16 g	0.00 g	5.19 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1	1			1,4	1,4						
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1	1			1	1							



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00019) Tej-, szója- és halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika														
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 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
		9.62 g	17.08 g	5.31 g												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g													
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék tejmentes			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Sertéspaprikás TM, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 405.06 Kcal / 1,693.15 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 680.23 Kcal / 2,843.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.70 g	16.07 g	3.21 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	27.41 g	23.42 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.69 g	14.99 g	2.07 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	40.16 g	0.00 g	5.19 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	98.05 g	0.00 g	4.21 g	
	1	(10),(12)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz						Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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				12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g				28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,(10)			1,10,(12)	1,10,(12)			1	1			1	1			



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 219.84 Kcal / 918.93 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.92 g	17.60 g	5.41 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	8.88 g	16.23 g	6.84 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.39 g 3.89 g 1.64 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			27.09 g 10.88 g 1.32 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)			7,(1)												
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	42.16 g	26.79 g	4.25 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			91.17 g 1.38 g 4.97 g			92.91 g 9.99 g 2.43 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12)			10,(12)			7			4							
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas tejberizs			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	9.16 g	9.43 g	3.15 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			69.94 g 22.48 g 0.41 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
			10,(12)			7										



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.18 g 4.19 g 1.75 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			31.76 g 11.33 g 1.21 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús * , Csemegeuborka			Lencsefőzelék GM, TM* , Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya			Brokkolileves GM * , Harcsapaprikás GM TM* , Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	41.65 g	26.50 g	4.21 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			86.38 g 1.08 g 4.86 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12)					10,(12)					4						
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépás margarinkrém			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.82 g	14.92 g	3.91 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.06 g 0.89 g 0.60 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00022) Glutén- és tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	17.60 g	5.41 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.09 g	13.14 g	4.11 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.39 g 3.89 g 1.64 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			26.97 g 11.03 g 1.10 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús * , Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya			Brokkolileves GM * , Harcspaprikás GM TM* , Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	41.65 g	26.50 g	4.21 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			86.38 g 1.08 g 4.86 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12)			10,(12)			10,(12)			4							
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00023) Glutén-, tej-, cukormentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ			Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ			Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ			Energia: 132.62 Kcal / 554.35 KJ			Energia: 128.11 Kcal / 535.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.45 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.49 g	1.19 g	1.75 g	15.28 g	0.89 g	1.13 g	21.77 g	1.34 g	1.21 g	15.52 g	0.89 g	0.52 g	16.33 g	0.89 g	1.00 g	
	15			15,(10)			15									
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, CM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Magyaros karalábéleves GM*, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 715.62 Kcal / 2,991.29 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	25.63 g	25.86 g	4.23 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	111.48 g	0.00 g	2.11 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	58.03 g	0.89 g	5.31 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	102.58 g	0.00 g	2.20 g	
	(10),(12)			(10),(12)									4			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Sárgarépás margarinkrém			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér		
Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.82 g		14.92 g	3.91 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.06 g	0.89 g	0.60 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	23.76 g	0.89 g	2.08 g	16.78 g	1.04 g	1.19 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g		
						10,(12)										



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér , Kígyóuborka			Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Gluténmentes kenyér		
		Energia: 184.63 Kcal / 771.75 KJ			Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ			Energia: 179.69 Kcal / 751.10 KJ			Energia: 135.64 Kcal / 566.98 KJ			Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.78 g	18.54 g	5.52 g	6.98 g	14.24 g	4.17 g	10.41 g	17.10 g	6.95 g	20.54 g	8.35 g	2.52 g	6.52 g	13.21 g	3.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.08 g 1.79 g 1.97 g			29.65 g 1.79 g 1.46 g			31.47 g 1.79 g 1.65 g			30.07 g 1.79 g 0.85 g			29.80 g 1.79 g 1.33 g			
	15,(10)			7,(1)												
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsikok, GM kenyér (40), Cukkinifőzelék GM 40 CH*			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 40 CH			Brokkolileves GM *, Harcspaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 40 CH		
		Energia: 358.20 Kcal / 1,497.28 KJ			Energia: 302.88 Kcal / 1,266.04 KJ			Energia: 370.77 Kcal / 1,549.82 KJ			Energia: 488.29 Kcal / 2,041.05 KJ			Energia: 360.74 Kcal / 1,507.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.58 g	10.19 g	1.20 g	15.28 g	7.39 g	1.69 g	22.59 g	19.02 g	3.79 g	34.22 g	19.71 g	4.58 g	23.92 g	15.48 g	1.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.85 g 0.00 g 1.66 g			42.98 g 0.00 g 3.89 g			38.38 g 0.60 g 4.16 g			46.57 g 0.00 g 3.84 g			39.67 g 0.00 g 2.08 g				
(10),(12)			7			4										
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.35 g	15.79 g	4.02 g	9.27 g	22.58 g	6.95 g	11.64 g	19.41 g	6.08 g	3.39 g	9.62 g	2.48 g	3.88 g	12.37 g	3.06 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.43 g 1.79 g 0.93 g			30.67 g 1.79 g 2.12 g			38.13 g 1.79 g 2.41 g			31.15 g 1.94 g 1.52 g			31.67 g 1.79 g 0.84 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00028) GM, tejmentes,fruk tóz</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 184.63 Kcal / 771.75 KJ			Energia: 70.72 Kcal / 295.61 KJ			Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ			Energia: 134.46 Kcal / 562.04 KJ			Energia: 128.11 Kcal / 535.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.76 g	17.96 g	5.45 g	5.76 g	13.44 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.91 g	7.47 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.50 g 1.19 g 1.75 g			15.29 g 0.89 g 1.13 g			21.77 g 1.34 g 1.21 g			15.53 g 0.89 g 0.52 g			16.33 g 0.89 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, CM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Sült csirkecsíkok			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 715.62 Kcal / 2,991.29 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.09 g	24.98 g	4.13 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	28.24 g	18.71 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
111.48 g 0.00 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			43.67 g 0.00 g 4.97 g			78.97 g 0.00 g 3.54 g			80.98 g 0.00 g 2.19 g				
(10),(12) <span style="float: right;">4</span>																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.82 g	14.92 g	3.91 g	7.74 g	21.71 g	6.84 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.06 g 0.89 g 0.60 g			16.30 g 0.89 g 1.79 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	23.18 g	4.19 g	1.75 g	25.27 g	10.88 g	1.13 g	31.76 g	11.33 g	1.21 g	25.51 g	10.88 g	0.52 g	26.32 g	10.88 g	1.00 g	
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	41.65 g	26.50 g	4.21 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.47 g	9.99 g	2.11 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	86.38 g	1.08 g	4.86 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	102.58 g	0.00 g	2.20 g		
(10),(12)			10,(12)			10,(12)			4							
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.60 g	17.09 g	0.44 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	23.76 g	0.89 g	2.08 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g		
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00030) Diabetikus-70 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 Kj			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 Kj			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.43 g	0.00 g	1.65 g	16.47 g	0.00 g	1.14 g	20.95 g	0.00 g	1.40 g	13.31 g	0.00 g	0.46 g	17.66 g	0.00 g	1.26 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 70 CH			Bácskai rizseshús 70 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 70 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (70)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 70 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 70 CH		
		Energia: 559.10 Kcal / 2,337.04 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 707.70 Kcal / 2,958.19 Kj			Energia: 634.22 Kcal / 2,651.04 Kj			Energia: 538.94 Kcal / 2,252.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.79 g	15.69 g	1.81 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	31.98 g	30.59 g	6.02 g	37.52 g	22.42 g	4.89 g	30.82 g	18.65 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73.46 g	0.00 g	2.01 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	74.83 g	0.00 g	6.11 g	72.97 g	0.00 g	5.80 g	74.39 g	0.00 g	2.53 g	
	1	(10),(12)			1,7			1,4								
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj			Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 Kj			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 Kj			Energia: 183.71 Kcal / 767.91 Kj			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
3.70 g		14.54 g	3.86 g	8.11 g	21.07 g	6.74 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	3.28 g	8.26 g	2.29 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.24 g	0.00 g	0.61 g	10.41 g	0.00 g	1.64 g	21.05 g	0.00 g	2.00 g	17.42 g	0.15 g	1.16 g	17.51 g	0.00 g	0.51 g		
1	1			1,10,(12)			1			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 Kj			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 Kj			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.43 g 0.00 g 1.65 g			16.47 g 0.00 g 1.14 g			20.95 g 0.00 g 1.40 g			13.31 g 0.00 g 0.46 g			17.66 g 0.00 g 1.26 g			
	1			1,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 60 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 60 CH*, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (60)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 60 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 60 CH		
		Energia: 509.95 Kcal / 2,131.59 Kj			Energia: 439.99 Kcal / 1,839.16 Kj			Energia: 621.49 Kcal / 2,597.83 Kj			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj			Energia: 482.65 Kcal / 2,017.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.30 g	14.51 g	1.68 g	22.34 g	11.26 g	2.60 g	29.56 g	26.80 g	5.32 g	36.52 g	21.60 g	4.79 g	29.03 g	17.71 g	1.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
65.43 g 0.00 g 1.94 g			61.31 g 0.00 g 4.27 g			64.36 g 0.00 g 5.57 g			64.97 g 0.00 g 5.20 g			63.43 g 0.00 g 2.36 g				
1			(10),(12)			1,7			1,4			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakerém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj			Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 Kj			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 Kj			Energia: 183.71 Kcal / 767.91 Kj			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.70 g	14.54 g	3.86 g	8.11 g	21.07 g	6.74 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	3.28 g	8.26 g	2.29 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.24 g 0.00 g 0.61 g			10.41 g 0.00 g 1.64 g			21.05 g 0.00 g 2.00 g			17.42 g 0.15 g 1.16 g			17.51 g 0.00 g 0.51 g				
1			1			1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00032) Diabetikus-50 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.43 g	0.00 g	1.65 g	16.47 g	0.00 g	1.14 g	20.95 g	0.00 g	1.40 g	13.31 g	0.00 g	0.46 g	17.66 g	0.00 g	1.26 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	36.52 g	21.60 g	4.79 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	64.97 g	0.00 g	5.20 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g	
	1	(10),(12)			1,7			1,4			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 KJ			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 KJ			Energia: 183.71 Kcal / 767.91 KJ			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
3.70 g		14.54 g	3.86 g	8.11 g	21.07 g	6.74 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	3.28 g	8.26 g	2.29 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.24 g	0.00 g	0.61 g	10.41 g	0.00 g	1.64 g	21.05 g	0.00 g	2.00 g	17.42 g	0.15 g	1.16 g	17.51 g	0.00 g	0.51 g		
1	1			1,10,(12)			1			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00033) Diabetikus-45 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.43 g 0.00 g 1.65 g			16.47 g 0.00 g 1.14 g			20.95 g 0.00 g 1.40 g			13.31 g 0.00 g 0.46 g			17.66 g 0.00 g 1.26 g			
	1			1,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 45 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 45 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 45 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (45)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 45 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 45 CH		
		Energia: 419.84 Kcal / 1,754.93 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 511.59 Kcal / 2,138.45 KJ			Energia: 523.67 Kcal / 2,188.94 KJ			Energia: 407.59 Kcal / 1,703.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.57 g	12.34 g	1.44 g	16.69 g	8.17 g	1.87 g	26.23 g	22.88 g	4.59 g	35.02 g	20.37 g	4.65 g	26.66 g	16.45 g	1.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
50.70 g 0.00 g 1.80 g			46.65 g 0.00 g 3.96 g			49.18 g 0.00 g 4.91 g			52.97 g 0.00 g 4.31 g			48.83 g 0.00 g 2.14 g				
1			(10),(12)			1,7			1,4			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 KJ			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 KJ			Energia: 183.71 Kcal / 767.91 KJ			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.70 g	14.54 g	3.86 g	8.11 g	21.07 g	6.74 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	3.28 g	8.26 g	2.29 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.24 g 0.00 g 0.61 g			10.41 g 0.00 g 1.64 g			21.05 g 0.00 g 2.00 g			17.42 g 0.15 g 1.16 g			17.51 g 0.00 g 0.51 g				
1			1			1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00034) Diabetikus-40 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 Kj			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 Kj			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.43 g	0.00 g	1.65 g	16.47 g	0.00 g	1.14 g	20.95 g	0.00 g	1.40 g	13.31 g	0.00 g	0.46 g	17.66 g	0.00 g	1.26 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 40 CH*, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (40)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 40 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 40 CH		
		Energia: 387.07 Kcal / 1,617.95 Kj			Energia: 302.88 Kcal / 1,266.04 Kj			Energia: 475.41 Kcal / 1,987.21 Kj			Energia: 488.29 Kcal / 2,041.05 Kj			Energia: 388.83 Kcal / 1,625.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.58 g	11.55 g	1.36 g	15.28 g	7.39 g	1.69 g	25.00 g	22.02 g	4.44 g	34.22 g	19.71 g	4.58 g	26.06 g	16.13 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.34 g	0.00 g	1.75 g	42.98 g	0.00 g	3.89 g	43.33 g	0.00 g	4.72 g	46.57 g	0.00 g	3.84 g	45.17 g	0.00 g	2.08 g	
	1	(10),(12)			1,7			1,4								
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakerém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj			Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 Kj			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 Kj			Energia: 183.71 Kcal / 767.91 Kj			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
3.70 g		14.54 g	3.86 g	8.11 g	21.07 g	6.74 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	3.28 g	8.26 g	2.29 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.24 g	0.00 g	0.61 g	10.41 g	0.00 g	1.64 g	21.05 g	0.00 g	2.00 g	17.42 g	0.15 g	1.16 g	17.51 g	0.00 g	0.51 g		
1	1			1,10,(12)			1			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00035) Diabetikus-35 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ	Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.14 g 17.06 g 5.31 g	7.64 g 13.06 g 4.01 g	11.35 g 15.93 g 6.79 g	20.04 g 6.98 g 2.35 g	6.75 g 11.85 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17.43 g 0.00 g 1.65 g	16.47 g 0.00 g 1.14 g	20.95 g 0.00 g 1.40 g	13.31 g 0.00 g 0.46 g	17.66 g 0.00 g 1.26 g	
	1	1,(10)	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka diab 35 CH, Csirkeraguleves GM	Bácskai rizseshús 35 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 35 CH*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 317.43 Kcal / 1,326.86 KJ	Energia: 284.60 Kcal / 1,189.63 KJ	Energia: 514.40 Kcal / 2,150.19 KJ	Energia: 457.33 Kcal / 1,911.64 KJ	Energia: 345.04 Kcal / 1,442.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.47 g 9.88 g 1.17 g	14.34 g 6.88 g 1.57 g	26.65 g 21.78 g 4.37 g	33.52 g 19.13 g 4.51 g	24.67 g 15.40 g 1.51 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
33.96 g 0.00 g 1.65 g	40.54 g 0.00 g 3.84 g	51.93 g 0.00 g 4.86 g	40.97 g 0.00 g 3.42 g	36.65 g 0.00 g 1.96 g		
1	(10),(12)	1,7		1,4		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 KJ	Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 KJ	Energia: 183.71 Kcal / 767.91 KJ	Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	3.70 g 14.54 g 3.86 g	8.11 g 21.07 g 6.74 g	11.13 g 18.03 g 5.91 g	3.28 g 8.26 g 2.29 g	4.01 g 11.08 g 2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.24 g 0.00 g 0.61 g	10.41 g 0.00 g 1.64 g	21.05 g 0.00 g 2.00 g	17.42 g 0.15 g 1.16 g	17.51 g 0.00 g 0.51 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.43 g	0.00 g	1.65 g	16.47 g	0.00 g	1.14 g	20.95 g	0.00 g	1.40 g	13.31 g	0.00 g	0.46 g	17.66 g	0.00 g	1.26 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g	
	1	(10),(12)			1,7			1,4			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ			Energia: 268.39 Kcal / 1,121.87 KJ			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.84 g		14.41 g	3.85 g	8.05 g	21.07 g	6.75 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
13.35 g	0.00 g	0.52 g	11.32 g	0.00 g	1.64 g	21.05 g	0.00 g	2.00 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	17.51 g	0.00 g	0.51 g		
1	1			1,10,(12)			1			1						





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00040) Fruktózszege ny</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ			Energia: 305.72 Kcal / 1,277.91 KJ			Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 KJ			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	8.49 g	13.18 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.71 g	7.36 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.79 g 0.00 g 1.77 g			20.35 g 0.00 g 1.23 g			27.02 g 0.00 g 1.54 g			25.45 g 0.00 g 0.74 g			22.89 g 0.00 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka CM, Csirkeraguleves GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 545.06 Kcal / 2,278.35 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.53 g	16.28 g	1.87 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	29.51 g	19.88 g	5.10 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77.48 g 0.00 g 2.05 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			61.61 g 0.00 g 5.62 g			78.97 g 0.00 g 3.54 g			79.26 g 0.00 g 2.60 g				
1			(10),(12)			1,7						1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	9.90 g	21.32 g	6.77 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.12 g 0.00 g 0.70 g			20.69 g 0.00 g 1.84 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			21.17 g 0.15 g 1.24 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1			1			1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 169.70 Kcal / 709.35 KJ			Energia: 305.72 Kcal / 1,277.91 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.79 g 0.00 g 1.77 g			20.34 g 0.00 g 1.23 g			27.02 g 0.00 g 1.54 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			22.89 g 0.00 g 1.46 g			
	1			1,15,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka CM, Csirkeraguleves GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 545.06 Kcal / 2,278.35 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.53 g	16.28 g	1.87 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	29.51 g	19.88 g	5.10 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77.48 g 0.00 g 2.05 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			61.61 g 0.00 g 5.62 g			78.97 g 0.00 g 3.54 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1,7			1,4			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.12 g 0.00 g 0.70 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			21.17 g 0.15 g 1.24 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1			1,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsikok, Cukkinifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 545.06 Kcal / 2,278.35 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	29.51 g	19.88 g	5.10 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.69 g	14.99 g	2.07 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	61.61 g	0.00 g	5.62 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	79.26 g	0.00 g	2.60 g	
	1			(10),(12)			1,7			7			1,4			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1						1,10,(12)						1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00043)</b> Tej,toj,őszib,a Ima,ban	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.71 g	7.36 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	25.45 g	0.00 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 Kj			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,10,(12)	1,10,(12)			1,4	1,4			1,4	1,4		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	9.90 g	21.32 g	6.77 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	20.69 g	0.00 g	1.84 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1			1,10,(12)	1,10,(12)			1	1			1	1			



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Bácskai rizseshús *, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsikok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.17 g 14.99 g 2.04 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			91.56 g 0.19 g 5.14 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1,10,(12)			1,10,(12)			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00045) Tej,toj,banán, olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1						
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,10,(12)	1,10,(12)			1,4	1,4						
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1	1			1	1							



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00046) Tej,toj,olajma g,szój</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsíkok			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 405.06 Kcal / 1,693.15 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.70 g	16.07 g	3.21 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.69 g	14.99 g	2.07 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	40.16 g	0.00 g	5.19 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1	1			1,4	1,4			1,4	1,4		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1	1,10,(12)			1	1			1	1			



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00047)</b> Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Kígyóborka, Liga margarin (TM), Gépsonka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 280.87 Kcal / 1,174.04 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	12.36 g	9.92 g	2.70 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.08 g	9.99 g	1.00 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Káposztás kocka CM			Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék TM*, Sertéspörkölt			Tört burgonya, Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldségraguval			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Bulgur		
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 543.63 Kcal / 2,272.37 Kj			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 Kj			Energia: 562.86 Kcal / 2,352.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.27 g	20.41 g	3.64 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	27.98 g	25.86 g	5.55 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	31.53 g	19.06 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.56 g	0.00 g	1.00 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	48.61 g	0.00 g	5.21 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	79.09 g	0.00 g	2.60 g	
	1	(10),(12)			1	1			1,4	1,4			1,4	1,4		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj			Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 Kj			Energia: 343.85 Kcal / 1,437.29 Kj			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.55 g		14.66 g	3.87 g	9.90 g	21.32 g	6.77 g	13.50 g	18.37 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	20.69 g	0.00 g	1.84 g	30.71 g	0.00 g	2.18 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1			1,10,(12)	1	1			1	1			1	1		





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00048) Tej- és tojásmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1						
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsikok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,10,(12)	1,10,(12)			1,4	1,4						
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1	1,10,(12)			1	1							



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsíkok			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Alma		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 405.06 Kcal / 1,693.15 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 626.58 Kcal / 2,619.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.70 g	16.07 g	3.21 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.79 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.69 g 14.99 g 2.07 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			40.16 g 0.00 g 5.19 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			91.86 g 0.00 g 2.62 g				
1			(10),(12)			1			1			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 312.34 Kcal / 1,305.58 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	9.96 g	21.32 g	6.76 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			19.78 g 0.00 g 1.84 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1			1			1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00050)</b> <b>Tej,toj,fruktóz</b> <b>,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ	Energia: 265.78 Kcal / 1,110.96 KJ	Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 KJ	Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.95 g 17.15 g 5.31 g	8.49 g 13.18 g 4.02 g	9.89 g 13.03 g 4.08 g	22.71 g 7.36 g 2.38 g	7.73 g 11.95 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22.79 g 0.00 g 1.77 g	20.35 g 0.00 g 1.23 g	26.90 g 0.15 g 1.32 g	25.45 g 0.00 g 0.74 g	22.89 g 0.00 g 1.46 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka CM, Csirkeraguleves GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsíkok	Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya	Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ	Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ	Energia: 405.06 Kcal / 1,693.15 KJ	Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ	Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.53 g 16.28 g 1.87 g	26.10 g 13.33 g 3.09 g	24.70 g 16.07 g 3.21 g	38.27 g 22.11 g 4.86 g	31.61 g 19.07 g 1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
77.48 g 0.00 g 2.05 g	71.09 g 0.00 g 4.47 g	40.16 g 0.00 g 5.19 g	78.97 g 0.00 g 3.54 g	79.26 g 0.00 g 2.60 g		
1	(10),(12)	1	1,4	1,4		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 312.34 Kcal / 1,305.58 KJ	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ	Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	9.96 g 21.32 g 6.76 g	12.84 g 18.28 g 5.93 g	4.02 g 8.36 g 2.30 g	6.15 g 11.39 g 2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	19.78 g 0.00 g 1.84 g	28.82 g 0.00 g 2.18 g	21.17 g 0.15 g 1.24 g	27.22 g 0.00 g 0.73 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1						
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsikok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,10,(12)	1,10,(12)			1,4	1,4						
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1	1			1	1							



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00053) Olajos mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 712.75 Kcal / 2,979.30 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	43.14 g	29.16 g	5.81 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	76.95 g	0.00 g	3.98 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	79.26 g	0.00 g	2.60 g	
	1	(10),(12)			7,10,(12)			7			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas tejberizs			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	9.16 g	9.43 g	3.15 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	69.94 g	22.48 g	0.41 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			7			1									



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00054)</b> Tej,tojás,par.	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Kígyóborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 304.09 Kcal / 1,271.10 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.58 g	12.96 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.88 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Bácskai rizseshús *, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldségraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,10,(12)	1,10,(12)			1,4	1,4			1,4	1,4		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1,10,(12)	1,10,(12)			1	1			1	1			



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00055) Tej,olmag, szó j,szól,szil,őszi bment</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 245.85 Kcal / 1,027.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			27.65 g 9.99 g 1.26 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsikok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.69 g 14.99 g 2.07 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			58.91 g 0.00 g 5.58 g			78.97 g 0.00 g 3.54 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1			1			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00056)</b> Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Bácskai rizseshús *, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.17 g 14.99 g 2.04 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			91.56 g 0.19 g 5.14 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1,10,(12)			1,10,(12)			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00057) Tej, szója, parad., alma</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.71 g	7.36 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	25.45 g	0.00 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsikok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya , Magyaros karalábéleves GM*			Brokkolileves GM *, Harcspaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 Kj			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.69 g	14.99 g	2.07 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	58.91 g	0.00 g	5.58 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1	1			1,4	1,4			1,4	1,4		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	9.90 g	21.32 g	6.77 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	20.69 g	0.00 g	1.84 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1			1,10,(12)	1			1	1			1	1			



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ	Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.14 g 17.06 g 5.31 g	7.64 g 13.06 g 4.01 g	11.35 g 15.93 g 6.79 g	20.04 g 6.98 g 2.35 g	6.75 g 11.85 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17.43 g 0.00 g 1.65 g	16.47 g 0.00 g 1.14 g	20.95 g 0.00 g 1.40 g	13.31 g 0.00 g 0.46 g	17.66 g 0.00 g 1.26 g	
	1	1,(10)	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka diab 35 CH, Csirkeraguleves GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 35 CH, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 35 CH*, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (35)	Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 35 CH	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 354.30 Kcal / 1,480.97 KJ	Energia: 257.17 Kcal / 1,074.97 KJ	Energia: 434.38 Kcal / 1,815.71 KJ	Energia: 457.33 Kcal / 1,911.64 KJ	Energia: 357.55 Kcal / 1,494.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.59 g 10.76 g 1.27 g	12.92 g 6.10 g 1.38 g	23.84 g 20.24 g 4.12 g	33.52 g 19.13 g 4.51 g	25.07 g 15.61 g 1.53 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39.99 g 0.00 g 1.70 g	36.87 g 0.00 g 3.76 g	38.28 g 0.00 g 4.47 g	40.97 g 0.00 g 3.42 g	39.09 g 0.00 g 1.99 g		
1	(10),(12)	1,7	1,4	1,4		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 268.39 Kcal / 1,121.87 KJ	Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 KJ	Energia: 183.71 Kcal / 767.91 KJ	Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3.70 g 14.54 g 3.86 g	8.05 g 21.07 g 6.75 g	11.13 g 18.03 g 5.91 g	3.28 g 8.26 g 2.29 g	4.01 g 11.08 g 2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.24 g 0.00 g 0.61 g	11.32 g 0.00 g 1.64 g	21.05 g 0.00 g 2.00 g	17.42 g 0.15 g 1.16 g	17.51 g 0.00 g 0.51 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00059) Földimogyoró - és málnamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 655.87 Kcal / 2,741.54 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	40.30 g	26.00 g	4.25 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	72.81 g	0.19 g	4.75 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	79.26 g	0.00 g	2.60 g	
	1	(10),(12)			10,(12)			1,4			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1			1			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00060) Tej, tojás, fruktóz</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ			Energia: 265.78 Kcal / 1,110.96 KJ			Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 KJ			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	8.49 g	13.18 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.71 g	7.36 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.79 g	0.00 g	1.77 g	20.35 g	0.00 g	1.23 g	26.90 g	0.15 g	1.32 g	25.45 g	0.00 g	0.74 g	22.89 g	0.00 g	1.46 g	
	1				1,(10)				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka CM, Csirkeraguleves GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.53 g	16.28 g	1.87 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.48 g	0.00 g	2.05 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	58.91 g	0.00 g	5.58 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	79.26 g	0.00 g	2.60 g	
	1				(10),(12)				1				1,4			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 312.34 Kcal / 1,305.58 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
4.55 g		14.66 g	3.87 g	9.96 g	21.32 g	6.76 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	19.78 g	0.00 g	1.84 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1				1				1,10,(12)				1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00061) Tojás- és mézmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			37.01 g 9.99 g 1.54 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 807.42 Kcal / 3,375.02 Kj			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	46.84 g	29.65 g	5.84 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.17 g 14.99 g 2.04 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			95.70 g 0.00 g 4.37 g			92.91 g 9.99 g 2.43 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1,7,10,(12)			7			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.12 g 0.00 g 0.70 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00062) Tojás és szójamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Cukkini főzelék			Sertéssült zöldségraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 450.39 Kcal / 1,882.63 Kj			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	25.81 g	19.39 g	5.07 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.69 g 14.99 g 2.07 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			42.86 g 0.00 g 5.23 g			92.91 g 9.99 g 2.43 g			79.26 g 0.00 g 2.60 g				
1			(10),(12)			1,7			7			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00065) Tojás- és szárnyasment es</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéspörkölt			Almaleves GM, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 844.30 Kcal / 3,529.17 Kj			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.02 g	20.26 g	3.63 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	49.88 g	30.11 g	7.09 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84.25 g	14.99 g	0.99 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	100.75 g	0.00 g	4.38 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,7,10,(12)			7			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas tejberizs			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	9.16 g	9.43 g	3.15 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	69.94 g	22.48 g	0.41 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1				1,10,(12)			7			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00066) Tej,olajos mag,méz</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika														
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: Kcal / 0.00 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
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	g	g	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
	22.79 g	0.00 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1,10,(12)	1,4			1,4			1,4				
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém														
Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 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	
4.55 g		14.66 g	3.87 g	g	g	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	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1	1,(10)			1	1			1	1			1	1			





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(00067) Tej,hal,olmag, parad.</p>	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Kígyóborka, Húspástétom			Soproni felvágott, Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Tea		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsikok, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Sertéspaprikás TM, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 680.23 Kcal / 2,843.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	27.41 g	23.42 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.56 g	0.19 g	5.14 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	98.05 g	0.00 g	4.21 g	
	1			(10),(12)			1,10,(12)			1			1			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1						1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00068) Tej-és halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ	Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ	Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ	Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ	Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.62 g 17.08 g 5.31 g	8.18 g 13.11 g 4.02 g	9.89 g 13.03 g 4.08 g	22.40 g 7.29 g 2.38 g	7.73 g 11.95 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25.47 g 3.00 g 1.77 g	30.33 g 9.99 g 1.23 g	36.89 g 10.14 g 1.32 g	35.43 g 9.99 g 0.74 g	32.88 g 9.99 g 1.46 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya	Brokkolileves GM *, Sertéspaprikás TM, Petrezselymes bulgur, Körte
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ	Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ	Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 KJ	Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ	Energia: 680.23 Kcal / 2,843.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	26.10 g 13.33 g 3.09 g	44.00 g 26.49 g 4.28 g	36.43 g 18.02 g 4.34 g	27.41 g 23.42 g 3.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85.17 g 14.99 g 2.04 g	71.09 g 0.00 g 4.47 g	91.56 g 0.19 g 5.14 g	98.42 g 14.99 g 2.41 g	98.05 g 0.00 g 4.21 g		
1	(10),(12)	1,10,(12)	1	1		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Alma-sárgarépa saláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma	Fahéjas rizstejberizs TM	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ	Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g 0.30 g 0.02 g	12.84 g 18.28 g 5.93 g	4.60 g 8.61 g 2.11 g	6.15 g 11.39 g 2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	28.82 g 0.00 g 2.18 g	73.82 g 28.47 g 0.21 g	27.22 g 0.00 g 0.73 g		
1		1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00069) Tej,szója,kakaó mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsikok, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.69 g	14.99 g	2.07 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	58.91 g	0.00 g	5.58 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1	1			1,4	1,4			1,4	1,4		
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1	1,10,(12)			1	1			1	1			



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	36.89 g	10.14 g	1.32 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér, Cukkinifőzelék GM TM*			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 585.50 Kcal / 2,447.39 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.14 g	16.01 g	1.87 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	27.98 g	25.85 g	4.30 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.97 g	14.99 g	2.09 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	63.21 g	0.00 g	5.59 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g		
1			(10),(12)			1						1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1						1,10,(12)						1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00080)</b> Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 184.63 Kcal / 771.75 KJ	Energia: 70.72 Kcal / 295.61 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 134.46 Kcal / 562.04 KJ	Energia: 128.11 Kcal / 535.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.76 g 17.96 g 5.45 g	5.76 g 13.44 g 4.06 g	6.60 g 13.43 g 4.15 g	18.91 g 7.47 g 2.41 g	5.35 g 12.43 g 3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.50 g 1.19 g 1.75 g	15.29 g 0.89 g 1.13 g	21.77 g 1.34 g 1.21 g	15.53 g 0.89 g 0.52 g	16.33 g 0.89 g 1.00 g	
	(10)					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, CM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Sült csirkecsíkok	Magyaros karalábéleves GM*, Tört burgonya , Sertéssült zöldségraguval	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 715.62 Kcal / 2,991.29 KJ	Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ	Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ	Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ	Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.33 g 17.48 g 1.99 g	26.10 g 13.33 g 3.09 g	24.09 g 24.98 g 4.13 g	38.27 g 22.11 g 4.86 g	28.24 g 18.71 g 1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
111.48 g 0.00 g 2.11 g	71.09 g 0.00 g 4.47 g	43.67 g 0.00 g 4.97 g	78.97 g 0.00 g 3.54 g	80.98 g 0.00 g 2.19 g		
(10),(12)				4		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ	Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	1.82 g 14.92 g 3.91 g	7.74 g 21.71 g 6.84 g	10.11 g 18.54 g 5.97 g	1.86 g 8.75 g 2.37 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.06 g 0.89 g 0.60 g	16.30 g 0.89 g 1.79 g	23.76 g 0.89 g 2.08 g	16.78 g 1.04 g 1.19 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g		
10,(12)						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00081) Tej, hüvely, barack, fahéj, olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Tea		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsikok, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 Kj			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.12 g	16.02 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	28.40 g	16.56 g	3.24 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.69 g 14.99 g 2.07 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			58.91 g 0.00 g 5.58 g			78.97 g 0.00 g 3.54 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			1			1			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Tk. kifli, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	10.47 g	21.45 g	6.80 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			21.36 g 0.00 g 1.89 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			21.17 g 0.15 g 1.24 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1			1			1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00082)</b> GM,tej,toj,szój a,frukt.	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.18 g 4.19 g 1.75 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			31.76 g 11.33 g 1.21 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves , Káposztás kocka GM, CM			Bácskai rizseshús * , Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék GM TM*			Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya , Magyaros karalábéleves GM*			Harcsapaprikás GM TM* , Petrezselymes rizs, Brokkolileves GM *		
		Energia: 698.00 Kcal / 2,917.64 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.36 g	17.46 g	2.00 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.09 g	24.98 g	4.13 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	28.24 g	18.71 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.79 g 0.00 g 2.20 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			43.67 g 0.00 g 4.97 g			78.97 g 0.00 g 3.54 g			80.98 g 0.00 g 2.19 g				
(10),(12) 4																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Csemege szalámi, Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.25 g	22.00 g	6.88 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			21.09 g 1.19 g 1.90 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00102) Tej-és olajos magmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 285.24 Kcal / 1,192.30 KJ			Energia: 169.70 Kcal / 709.35 KJ			Energia: 264.88 Kcal / 1,107.20 KJ			Energia: 258.65 Kcal / 1,081.16 KJ			Energia: 230.66 Kcal / 964.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.64 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.88 g	13.02 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.72 g	11.94 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.78 g 0.00 g 1.77 g			20.34 g 0.00 g 1.23 g			26.74 g 0.15 g 1.32 g			25.44 g 0.00 g 0.74 g			22.73 g 0.00 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka (tojásmentes), Csirkeraguleves GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 655.87 Kcal / 2,741.54 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	40.30 g	26.00 g	4.25 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.17 g 14.99 g 2.04 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			72.81 g 0.19 g 4.75 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			(10),(12)			10,(12)						1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ	Energia: 305.72 Kcal / 1,277.91 KJ	Energia: 222.68 Kcal / 930.80 KJ	Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.95 g 17.15 g 5.31 g	8.49 g 13.18 g 4.02 g	12.68 g 16.12 g 6.81 g	21.11 g 7.13 g 2.36 g	7.73 g 11.95 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	22.79 g 0.00 g 1.77 g	20.35 g 0.00 g 1.23 g	27.02 g 0.00 g 1.54 g	18.17 g 0.00 g 0.57 g	22.89 g 0.00 g 1.46 g	
	1	1,(10)	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)	Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ	Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ	Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ	Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ	Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.07 g 12.73 g 1.48 g	19.04 g 9.46 g 2.18 g	27.42 g 25.82 g 5.16 g	35.52 g 20.78 g 4.70 g	27.65 g 16.97 g 1.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	53.38 g 0.00 g 1.83 g	52.76 g 0.00 g 4.09 g	53.82 g 0.00 g 5.28 g	56.97 g 0.00 g 4.61 g	54.91 g 0.00 g 2.23 g	
	1	(10),(12)	1,7		1,4	
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci
Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 KJ		Energia: 287.32 Kcal / 1,201.00 KJ	Energia: 322.71 Kcal / 1,348.93 KJ	Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5.83 g 14.85 g 3.89 g		8.79 g 21.17 g 6.76 g	12.41 g 18.22 g 5.92 g	4.02 g 8.36 g 2.30 g	6.15 g 11.39 g 2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
26.95 g 0.00 g 0.83 g	15.07 g 0.00 g 1.72 g	26.88 g 0.00 g 2.14 g	21.17 g 0.15 g 1.24 g	27.22 g 0.00 g 0.73 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ			Energia: 305.72 Kcal / 1,277.91 KJ			Energia: 216.38 Kcal / 904.47 KJ			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	8.49 g	13.18 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	20.84 g	7.09 g	2.36 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.79 g	0.00 g	1.77 g	20.35 g	0.00 g	1.23 g	27.02 g	0.00 g	1.54 g	16.95 g	0.00 g	0.54 g	22.89 g	0.00 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7	1			1							
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g	
	1	(10),(12)			1,7	1,4										
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 KJ			Energia: 302.88 Kcal / 1,266.04 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 221.58 Kcal / 926.20 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.83 g		14.85 g	3.89 g	9.59 g	21.27 g	6.76 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.76 g	8.46 g	2.31 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26.95 g	0.00 g	0.83 g	17.91 g	0.00 g	1.80 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	24.93 g	0.15 g	1.32 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1			1,10,(12)	1			1								



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 Kj	Energia: 171.54 Kcal / 717.04 Kj	Energia: 280.51 Kcal / 1,172.53 Kj	Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 Kj	Energia: 231.56 Kcal / 967.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.95 g 17.15 g 5.31 g	8.49 g 13.18 g 4.02 g	11.61 g 15.97 g 6.80 g	22.71 g 7.36 g 2.38 g	7.73 g 11.95 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22.79 g 0.00 g 1.77 g	20.35 g 0.00 g 1.23 g	22.16 g 0.00 g 1.43 g	25.45 g 0.00 g 0.74 g	22.89 g 0.00 g 1.46 g	
	1	1,(10)	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka diab 30 CH, Csirkeraguleves GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 30 CH, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 30 CH*, Sült csirkecsíkok	Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 30 CH, Magyaros karalábéleves GM*	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 30 CH
		Energia: 284.66 Kcal / 1,189.88 Kj	Energia: 211.47 Kcal / 883.94 Kj	Energia: 378.03 Kcal / 1,580.17 Kj	Energia: 457.33 Kcal / 1,911.64 Kj	Energia: 326.28 Kcal / 1,363.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.48 g 9.09 g 1.09 g	10.57 g 4.81 g 1.08 g	21.96 g 18.84 g 3.87 g	33.52 g 19.13 g 4.51 g	24.08 g 15.08 g 1.47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.61 g 0.00 g 1.60 g	30.76 g 0.00 g 3.63 g	29.32 g 0.00 g 4.17 g	40.97 g 0.00 g 3.42 g	33.00 g 0.00 g 1.90 g		
1	(10),(12)	1,7		1,4		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 225.87 Kcal / 944.14 Kj	Energia: 287.32 Kcal / 1,201.00 Kj	Energia: 312.63 Kcal / 1,306.79 Kj	Energia: 221.58 Kcal / 926.20 Kj	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.12 g 14.60 g 3.86 g	8.79 g 21.17 g 6.76 g	11.99 g 18.16 g 5.92 g	4.76 g 8.46 g 2.31 g	6.15 g 11.39 g 2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
19.18 g 0.00 g 0.66 g	15.07 g 0.00 g 1.72 g	24.94 g 0.00 g 2.09 g	24.93 g 0.15 g 1.32 g	27.22 g 0.00 g 0.73 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 338.30 Kcal / 1,414.09 KJ	Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ	Energia: 305.72 Kcal / 1,277.91 KJ	Energia: 222.68 Kcal / 930.80 KJ	Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.57 g 17.33 g 5.31 g	8.49 g 13.18 g 4.02 g	12.68 g 16.12 g 6.81 g	21.11 g 7.13 g 2.36 g	7.73 g 11.95 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	33.51 g 0.00 g 2.00 g	20.35 g 0.00 g 1.23 g	27.02 g 0.00 g 1.54 g	18.17 g 0.00 g 0.57 g	22.89 g 0.00 g 1.46 g	
	1	1,(10)	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)	Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ	Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ	Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ	Energia: 510.40 Kcal / 2,133.47 KJ	Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.07 g 12.73 g 1.48 g	19.04 g 9.46 g 2.18 g	27.42 g 25.82 g 5.16 g	34.72 g 20.12 g 4.62 g	27.65 g 16.97 g 1.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	53.38 g 0.00 g 1.83 g	52.76 g 0.00 g 4.09 g	53.82 g 0.00 g 5.28 g	50.57 g 0.00 g 4.13 g	54.91 g 0.00 g 2.23 g	
	1	(10),(12)	1,7		1,4	
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci
Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ		Energia: 287.32 Kcal / 1,201.00 KJ	Energia: 322.71 Kcal / 1,348.93 KJ	Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
4.55 g 14.66 g 3.87 g		8.79 g 21.17 g 6.76 g	12.41 g 18.22 g 5.92 g	4.02 g 8.36 g 2.30 g	6.15 g 11.39 g 2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
21.12 g 0.00 g 0.70 g	15.07 g 0.00 g 1.72 g	26.88 g 0.00 g 2.14 g	21.17 g 0.15 g 1.24 g	27.22 g 0.00 g 0.73 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00134) Diab. (T: 15, E: 70)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 415.14 Kcal / 1,735.29 KJ			Energia: 322.77 Kcal / 1,349.18 KJ			Energia: 601.81 Kcal / 2,515.57 KJ			Energia: 352.24 Kcal / 1,472.36 KJ			Energia: 360.88 Kcal / 1,508.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.00 g	17.60 g	5.31 g	14.90 g	14.11 g	4.11 g	24.04 g	29.60 g	12.02 g	26.75 g	7.93 g	2.43 g	12.63 g	12.45 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.59 g	0.00 g	2.35 g	49.48 g	0.00 g	1.89 g	59.00 g	0.00 g	2.93 g	42.96 g	0.00 g	1.14 g	49.04 g	0.00 g	2.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 70 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 70 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 70 CH*, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (70)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldségraguval, Tört burgonya 70 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 70 CH		
		Energia: 559.10 Kcal / 2,337.04 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 707.70 Kcal / 2,958.19 KJ			Energia: 598.84 Kcal / 2,503.15 KJ			Energia: 538.94 Kcal / 2,252.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
29.79 g		15.69 g	1.81 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	31.98 g	30.59 g	6.02 g	36.72 g	21.76 g	4.81 g	30.82 g	18.65 g	1.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73.46 g	0.00 g	2.01 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	74.83 g	0.00 g	6.11 g	66.57 g	0.00 g	5.32 g	74.39 g	0.00 g	2.53 g		
1	(10),(12)			1,7			1,4									



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.43 g	0.00 g	1.65 g	16.47 g	0.00 g	1.14 g	20.95 g	0.00 g	1.40 g	13.31 g	0.00 g	0.46 g	17.66 g	0.00 g	1.26 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 60 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 60 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (60)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 60 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 60 CH		
		Energia: 509.95 Kcal / 2,131.59 KJ			Energia: 439.99 Kcal / 1,839.16 KJ			Energia: 621.49 Kcal / 2,597.83 KJ			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 KJ			Energia: 482.65 Kcal / 2,017.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.30 g	14.51 g	1.68 g	22.34 g	11.26 g	2.60 g	29.56 g	26.80 g	5.32 g	36.52 g	21.60 g	4.79 g	29.03 g	17.71 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	65.43 g	0.00 g	1.94 g	61.31 g	0.00 g	4.27 g	64.36 g	0.00 g	5.57 g	64.97 g	0.00 g	5.20 g	63.43 g	0.00 g	2.36 g	
	1	(10),(12)			1,7			1,4								
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ			Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 KJ			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 KJ			Energia: 178.98 Kcal / 748.14 KJ			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.84 g		14.41 g	3.85 g	8.11 g	21.07 g	6.74 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	3.10 g	8.24 g	2.29 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
13.35 g	0.00 g	0.52 g	10.41 g	0.00 g	1.64 g	21.05 g	0.00 g	2.00 g	16.49 g	0.15 g	1.14 g	17.51 g	0.00 g	0.51 g		
1	1			1,10,(12)			1			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 KJ	Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.95 g 17.15 g 5.31 g	7.64 g 13.06 g 4.01 g	11.35 g 15.93 g 6.79 g	22.71 g 7.36 g 2.38 g	7.73 g 11.95 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22.79 g 0.00 g 1.77 g	16.47 g 0.00 g 1.14 g	20.95 g 0.00 g 1.40 g	25.45 g 0.00 g 0.74 g	22.89 g 0.00 g 1.46 g	
	1	1,(10)	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka diab 35 CH, Csirkeraguleves GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 35 CH, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 35 CH*, Sült csirkecsíkok	Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 354.30 Kcal / 1,480.97 KJ	Energia: 284.60 Kcal / 1,189.63 KJ	Energia: 398.88 Kcal / 1,667.32 KJ	Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ	Energia: 326.28 Kcal / 1,363.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.59 g 10.76 g 1.27 g	14.34 g 6.88 g 1.57 g	22.45 g 20.06 g 4.11 g	33.72 g 19.30 g 4.53 g	24.08 g 15.08 g 1.47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39.99 g 0.00 g 1.70 g	40.54 g 0.00 g 3.84 g	31.25 g 0.00 g 4.32 g	42.57 g 0.00 g 3.54 g	33.00 g 0.00 g 1.90 g		
1	(10),(12)	1,7		1,4		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 287.32 Kcal / 1,201.00 KJ	Energia: 322.71 Kcal / 1,348.93 KJ	Energia: 183.71 Kcal / 767.91 KJ	Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	8.79 g 21.17 g 6.76 g	12.41 g 18.22 g 5.92 g	3.28 g 8.26 g 2.29 g	4.01 g 11.08 g 2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	15.07 g 0.00 g 1.72 g	26.88 g 0.00 g 2.14 g	17.42 g 0.15 g 1.16 g	17.51 g 0.00 g 0.51 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00140)</b> <b>Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ			Energia: 280.51 Kcal / 1,172.53 KJ			Energia: 260.49 Kcal / 1,088.85 KJ			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.95 g	17.15 g	5.31 g	8.49 g	13.18 g	4.02 g	11.61 g	15.97 g	6.80 g	22.71 g	7.36 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.79 g	0.00 g	1.77 g	20.35 g	0.00 g	1.23 g	22.16 g	0.00 g	1.43 g	25.45 g	0.00 g	0.74 g	22.89 g	0.00 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7	1			1							
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g	
	1	(10),(12)			1,7	1,4										
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 287.32 Kcal / 1,201.00 KJ			Energia: 312.63 Kcal / 1,306.79 KJ			Energia: 221.58 Kcal / 926.20 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.55 g		14.66 g	3.87 g	8.79 g	21.17 g	6.76 g	11.99 g	18.16 g	5.92 g	4.76 g	8.46 g	2.31 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	15.07 g	0.00 g	1.72 g	24.94 g	0.00 g	2.09 g	24.93 g	0.15 g	1.32 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1			1,10,(12)	1			1								





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 334.65 Kcal / 1,398.84 KJ	Energia: 171.54 Kcal / 717.04 KJ	Energia: 305.72 Kcal / 1,277.91 KJ	Energia: 222.68 Kcal / 930.80 KJ	Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.24 g 17.26 g 5.31 g	8.49 g 13.18 g 4.02 g	12.68 g 16.12 g 6.81 g	21.11 g 7.13 g 2.36 g	7.73 g 11.95 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	33.19 g 0.00 g 2.00 g	20.35 g 0.00 g 1.23 g	27.02 g 0.00 g 1.54 g	18.17 g 0.00 g 0.57 g	22.89 g 0.00 g 1.46 g	
	1	1,(10)	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves veg., Cukkinifőzelék 50 CH*, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)	Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ	Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ	Energia: 541.35 Kcal / 2,262.84 KJ	Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ	Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.07 g 12.73 g 1.48 g	19.04 g 9.46 g 2.18 g	27.27 g 22.55 g 3.92 g	35.52 g 20.78 g 4.70 g	27.65 g 16.97 g 1.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	53.38 g 0.00 g 1.83 g	52.76 g 0.00 g 4.09 g	56.23 g 0.00 g 4.92 g	56.97 g 0.00 g 4.61 g	54.91 g 0.00 g 2.23 g	
	1	(10),(12)	1,7		1,4	
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci
Energia: 286.36 Kcal / 1,196.98 KJ		Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 KJ	Energia: 383.20 Kcal / 1,601.78 KJ	Energia: 278.38 Kcal / 1,163.63 KJ	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
6.69 g 14.97 g 3.90 g		9.90 g 21.32 g 6.77 g	14.98 g 18.59 g 5.96 g	6.99 g 8.75 g 2.32 g	6.15 g 11.39 g 2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.83 g 0.00 g 0.92 g	20.69 g 0.00 g 1.84 g	38.53 g 0.00 g 2.40 g	36.18 g 0.15 g 1.55 g	27.22 g 0.00 g 0.73 g		
1	1	1,10,(12)	1	1		



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.43 g	0.00 g	1.65 g	16.47 g	0.00 g	1.14 g	20.95 g	0.00 g	1.40 g	13.31 g	0.00 g	0.46 g	17.66 g	0.00 g	1.26 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g	
	1	(10),(12)			1,7			1,4			1,4					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakerém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 185.54 Kcal / 775.56 KJ			Energia: 258.92 Kcal / 1,082.29 KJ			Energia: 272.30 Kcal / 1,138.21 KJ			Energia: 155.31 Kcal / 649.20 KJ			Energia: 174.13 Kcal / 727.86 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.42 g		14.35 g	3.84 g	7.68 g	21.03 g	6.75 g	10.28 g	17.91 g	5.89 g	2.17 g	8.11 g	2.28 g	3.48 g	11.01 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11.41 g	0.00 g	0.48 g	9.44 g	0.00 g	1.61 g	17.17 g	0.00 g	1.92 g	11.80 g	0.15 g	1.04 g	15.08 g	0.00 g	0.45 g		
1	1			1,10,(12)			1			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 283.43 Kcal / 1,184.74 KJ			Energia: 167.89 Kcal / 701.78 KJ			Energia: 302.07 Kcal / 1,262.65 KJ			Energia: 219.03 Kcal / 915.55 KJ			Energia: 227.91 Kcal / 952.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.16 g	13.11 g	4.02 g	12.35 g	16.05 g	6.81 g	20.78 g	7.06 g	2.36 g	7.40 g	11.88 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.47 g	0.00 g	1.77 g	20.03 g	0.00 g	1.23 g	26.70 g	0.00 g	1.54 g	17.85 g	0.00 g	0.57 g	22.57 g	0.00 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7	1			1							
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g	
	1	(10),(12)			1,7	1,4										
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 287.32 Kcal / 1,201.00 KJ			Energia: 322.71 Kcal / 1,348.93 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.55 g		14.66 g	3.87 g	8.79 g	21.17 g	6.76 g	12.41 g	18.22 g	5.92 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	15.07 g	0.00 g	1.72 g	26.88 g	0.00 g	2.14 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1			1,10,(12)	1			1								



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00144) Diab</b> <b>T:15,E:30,</b> <b>U:20</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ			Energia: 151.38 Kcal / 632.77 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.14 g	17.06 g	5.31 g	7.64 g	13.06 g	4.01 g	11.35 g	15.93 g	6.79 g	20.04 g	6.98 g	2.35 g	6.75 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.43 g 0.00 g 1.65 g			16.47 g 0.00 g 1.14 g			20.95 g 0.00 g 1.40 g			13.31 g 0.00 g 0.46 g			17.66 g 0.00 g 1.26 g			
	1			1,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 30 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 30 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 30 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 30 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 30 CH		
		Energia: 313.34 Kcal / 1,309.76 KJ			Energia: 211.47 Kcal / 883.94 KJ			Energia: 398.88 Kcal / 1,667.32 KJ			Energia: 444.07 Kcal / 1,856.21 KJ			Energia: 326.28 Kcal / 1,363.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.35 g	9.78 g	1.16 g	10.57 g	4.81 g	1.08 g	22.45 g	20.06 g	4.11 g	33.22 g	18.89 g	4.48 g	24.08 g	15.08 g	1.47 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33.29 g 0.00 g 1.64 g			30.76 g 0.00 g 3.63 g			31.25 g 0.00 g 4.32 g			38.57 g 0.00 g 3.24 g			33.00 g 0.00 g 1.90 g				
1			(10),(12)			1,7						1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: 268.39 Kcal / 1,121.87 KJ			Energia: 292.46 Kcal / 1,222.48 KJ			Energia: 183.71 Kcal / 767.91 KJ			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.70 g	14.54 g	3.86 g	8.05 g	21.07 g	6.75 g	11.13 g	18.03 g	5.91 g	3.28 g	8.26 g	2.29 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.24 g 0.00 g 0.61 g			11.32 g 0.00 g 1.64 g			21.05 g 0.00 g 2.00 g			17.42 g 0.15 g 1.16 g			17.51 g 0.00 g 0.51 g				
1			1			1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00155) Halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1	1,(10)			1,7			1			1					
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Sertéspaprikás TM, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 807.42 Kcal / 3,375.02 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 680.23 Kcal / 2,843.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	46.84 g	29.65 g	5.84 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	27.41 g	23.42 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	95.70 g	0.00 g	4.37 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	98.05 g	0.00 g	4.21 g	
	1	(10),(12)			1,7,10,(12)			7			1					
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1	1,10,(12)			1			1			1						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00199) GM, tej, tojás</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.92 g	17.60 g	5.41 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.09 g	13.14 g	4.11 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.39 g 3.89 g 1.64 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			26.97 g 11.03 g 1.10 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcspaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	40.11 g	25.62 g	4.11 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			72.02 g 0.19 g 4.52 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12)			10,(12)			10,(12)			4							
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00200)</b> <b>Glutén,tej,tojás, szója,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.18 g 4.19 g 1.75 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			31.76 g 11.33 g 1.21 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék GM TM*			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 731.89 Kcal / 3,059.30 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.17 g	17.37 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.09 g	24.98 g	4.13 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
117.99 g 9.99 g 2.14 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			43.67 g 0.00 g 4.97 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12) 4																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.18 g 4.19 g 1.75 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			31.76 g 11.33 g 1.21 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús * , Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya , Alma			Brokkolileves GM * , Harcspaprikás GM TM* , Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 731.89 Kcal / 3,059.30 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ			Energia: 774.66 Kcal / 3,238.08 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.17 g	17.37 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	25.63 g	25.86 g	4.23 g	37.15 g	18.74 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
117.99 g 9.99 g 2.14 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			58.03 g 0.89 g 5.31 g			111.02 g 14.99 g 2.43 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12) 4																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 184.63 Kcal / 771.75 KJ			Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ			Energia: 179.69 Kcal / 751.10 KJ			Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ			Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.80 g	19.12 g	5.59 g	8.00 g	14.82 g	4.24 g	11.43 g	17.68 g	7.02 g	21.26 g	8.90 g	2.59 g	7.54 g	13.79 g	3.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.65 g 2.38 g 2.20 g			39.22 g 2.38 g 1.69 g			41.04 g 2.38 g 1.88 g			39.13 g 2.38 g 1.07 g			39.37 g 2.38 g 1.56 g			
	15,(10)			7,(1)												
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM 60 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsikok, GM kenyér (60), Cukkinifőzelék GM 60 CH*			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldségraguval, Tört burgonya 60 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 466.51 Kcal / 1,950.01 KJ			Energia: 439.99 Kcal / 1,839.16 KJ			Energia: 496.25 Kcal / 2,074.33 KJ			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 KJ			Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.02 g	12.40 g	1.44 g	22.34 g	11.26 g	2.60 g	26.71 g	27.23 g	5.29 g	36.52 g	21.60 g	4.79 g	26.54 g	17.44 g	1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
65.04 g 0.00 g 1.80 g			61.31 g 0.00 g 4.27 g			64.87 g 1.49 g 5.41 g			64.97 g 0.00 g 5.20 g			64.71 g 0.00 g 2.56 g				
(10),(12)			7			4										
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Sárgarépas margarinkrém			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	16.37 g	4.09 g	10.29 g	23.16 g	7.02 g	12.66 g	19.99 g	6.15 g	4.41 g	10.20 g	2.55 g	3.88 g	12.37 g	3.06 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.00 g 2.38 g 1.16 g			40.24 g 2.38 g 2.35 g			47.70 g 2.38 g 2.64 g			40.72 g 2.53 g 1.75 g			31.67 g 1.79 g 0.84 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.18 g 4.19 g 1.75 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			31.76 g 11.33 g 1.21 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús * , Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Zöldségleves GM, Tört burgonya , Alma			Brokkolileves GM * , Harcspaprikás GM TM* , Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 741.76 Kcal / 3,100.56 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	42.16 g	26.79 g	4.25 g	38.17 g	22.88 g	4.86 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			91.17 g 1.38 g 4.97 g			92.82 g 0.00 g 4.07 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			4							
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
(10),(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00205)</b> GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.18 g 4.19 g 1.75 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			31.76 g 11.33 g 1.21 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves , Káposztás kocka GM, CM			Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék GM TM*			Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya , Magyaros karalábéleves GM*			Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Brokkolileves GM *		
		Energia: 698.00 Kcal / 2,917.64 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ			Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.36 g	17.46 g	2.00 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	24.09 g	24.98 g	4.13 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	28.24 g	18.71 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.79 g 0.00 g 2.20 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			43.67 g 0.00 g 4.97 g			78.97 g 0.00 g 3.54 g			80.98 g 0.00 g 2.19 g				
(10),(12) 4																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Csemege szalámi, Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	8.25 g	22.00 g	6.88 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			21.09 g 1.19 g 1.90 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.43 g	17.89 g	5.45 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.60 g	13.43 g	4.15 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.18 g 4.19 g 1.75 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			31.76 g 11.33 g 1.21 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	40.11 g	25.62 g	4.11 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			72.02 g 0.19 g 4.52 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12)					10,(12)					4						
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Gluténmentes kenyér		
		Energia: 184.63 Kcal / 771.75 KJ			Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ			Energia: 179.69 Kcal / 751.10 KJ			Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ			Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.76 g	17.96 g	5.45 g	5.96 g	13.66 g	4.10 g	9.39 g	16.52 g	6.88 g	19.22 g	7.74 g	2.45 g	5.50 g	12.63 g	3.69 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.50 g 1.19 g 1.75 g			20.07 g 1.19 g 1.24 g			21.89 g 1.19 g 1.43 g			19.98 g 1.19 g 0.62 g			20.22 g 1.19 g 1.11 g			
	15,(10)			7,(1)												
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 45 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, GM kenyér (45)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 45 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 45 CH		
		Energia: 390.69 Kcal / 1,633.08 KJ			Energia: 353.15 Kcal / 1,476.17 KJ			Energia: 380.54 Kcal / 1,590.66 KJ			Energia: 501.56 Kcal / 2,096.52 KJ			Energia: 380.07 Kcal / 1,588.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.01 g	10.85 g	1.28 g	17.86 g	8.81 g	2.02 g	26.78 g	17.64 g	3.70 g	34.52 g	19.96 g	4.61 g	24.32 g	15.78 g	1.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
50.91 g 0.00 g 1.70 g			49.71 g 0.00 g 4.03 g			58.00 g 1.49 g 5.01 g			48.97 g 0.00 g 4.02 g			43.43 g 0.00 g 2.16 g				
(10),(12)			7,(12)			4										
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.33 g	15.21 g	3.95 g	8.25 g	22.00 g	6.88 g	10.62 g	18.83 g	6.01 g	2.37 g	9.04 g	2.41 g	2.86 g	11.79 g	2.99 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.85 g 1.19 g 0.71 g			21.09 g 1.19 g 1.90 g			28.55 g 1.19 g 2.19 g			21.57 g 1.34 g 1.30 g			22.09 g 1.19 g 0.62 g				
10,(12)																



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00214) Glutén,fruktóz</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 184.63 Kcal / 771.75 KJ	Energia: 70.72 Kcal / 295.61 KJ	Energia: 179.69 Kcal / 751.10 KJ	Energia: 134.46 Kcal / 562.04 KJ	Energia: 128.11 Kcal / 535.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.76 g 17.96 g 5.45 g	5.76 g 13.44 g 4.06 g	9.39 g 16.52 g 6.88 g	18.91 g 7.47 g 2.41 g	5.35 g 12.43 g 3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.50 g 1.19 g 1.75 g	15.29 g 0.89 g 1.13 g	21.89 g 1.19 g 1.43 g	15.53 g 0.89 g 0.52 g	16.33 g 0.89 g 1.00 g	
		(10)	7,(1)			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, CM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves GM, Cukkini főzelék GM, Sült csirkecsíkok	Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 715.62 Kcal / 2,991.29 KJ	Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ	Energia: 418.75 Kcal / 1,750.38 KJ	Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 KJ	Energia: 573.34 Kcal / 2,396.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.33 g 17.48 g 1.99 g	26.10 g 13.33 g 3.09 g	24.28 g 18.91 g 4.88 g	38.27 g 22.11 g 4.86 g	28.24 g 18.71 g 1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
111.48 g 0.00 g 2.11 g	71.09 g 0.00 g 4.47 g	37.61 g 0.00 g 5.00 g	78.97 g 0.00 g 3.54 g	80.98 g 0.00 g 2.19 g		
	(10),(12)	7,(12)		4		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarin krém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	1.82 g 14.92 g 3.91 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	10.11 g 18.54 g 5.97 g	1.86 g 8.75 g 2.37 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.06 g 0.89 g 0.60 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g	23.76 g 0.89 g 2.08 g	16.78 g 1.04 g 1.19 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g		
	1,6,(7)	10,(12)				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00216)</b> <b>Zab,tojás,kuk</b> <b>orica,ol.mag</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 219.84 Kcal / 918.93 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.92 g	17.60 g	5.41 g	5.45 g	13.37 g	4.06 g	8.88 g	16.23 g	6.84 g	18.60 g	7.40 g	2.41 g	5.35 g	12.43 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.39 g 3.89 g 1.64 g			25.27 g 10.88 g 1.13 g			27.09 g 10.88 g 1.32 g			25.51 g 10.88 g 0.52 g			26.32 g 10.88 g 1.00 g			
	(10)			7,(1)												
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcspaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	42.16 g	26.79 g	4.25 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			91.17 g 1.38 g 4.97 g			92.91 g 9.99 g 2.43 g			102.58 g 0.00 g 2.20 g				
(10),(12)			10,(12)			7			4							
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege szalámi			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas tejberizs			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.44 g	21.62 g	6.83 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	9.16 g	9.43 g	3.15 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.49 g 0.89 g 1.79 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			69.94 g 22.48 g 0.41 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
			10,(12)			7										



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(01001) Tejmentes, 1-3 év</b>	<b>Tízórai</b>	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	
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér, Cukkinifőzelék TM*, 1-3 év			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldségraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 564.45 Kcal / 2,359.40 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	27.18 g	25.55 g	4.29 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	55.35 g	0.00 g	5.59 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g	
	1	(10),(12)			1	1,4										
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1				1,10,(12)			1									





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(01003) Tej,alma,őszi barack</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 Kj			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 Kj			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 Kj			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	12.68 g	16.12 g	6.81 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.47 g	3.00 g	1.77 g	30.33 g	9.99 g	1.23 g	37.01 g	9.99 g	1.54 g	35.43 g	9.99 g	0.74 g	32.88 g	9.99 g	1.46 g	
	1			1,(10)			1,7			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldségraguval, Magyaros karalábéleves GM*, Tört burgonya			Brokkolileves GM*, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 807.42 Kcal / 3,375.02 Kj			Energia: 658.99 Kcal / 2,754.58 Kj			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	46.84 g	29.65 g	5.84 g	38.27 g	22.11 g	4.86 g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	95.70 g	0.00 g	4.37 g	78.97 g	0.00 g	3.54 g	100.86 g	0.00 g	2.61 g		
1			(10),(12)			1,7,10,(12)						1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 Kj			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 Kj			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.82 g	0.00 g	2.18 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	27.22 g	0.00 g	0.73 g		
1						1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Kígyóuborka			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ			Energia: 209.85 Kcal / 877.17 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ			Energia: 298.80 Kcal / 1,248.98 KJ			Energia: 271.71 Kcal / 1,135.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	17.08 g	5.31 g	8.18 g	13.11 g	4.02 g	9.89 g	13.03 g	4.08 g	22.40 g	7.29 g	2.38 g	7.73 g	11.95 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.47 g 3.00 g 1.77 g			30.33 g 9.99 g 1.23 g			36.89 g 10.14 g 1.32 g			35.43 g 9.99 g 0.74 g			32.88 g 9.99 g 1.46 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)						Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér						Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur, Körte		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 750.54 Kcal / 3,137.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	g	g	g	44.00 g	26.49 g	4.28 g	g	g	g	32.33 g	19.61 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.17 g 14.99 g 2.04 g			g g g			91.56 g 0.19 g 5.14 g			g g g			100.86 g 0.00 g 2.61 g				
1			1,(10)			1,10,(12)			1			1,4				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Alma-sárgarépa saláta			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 KJ			Energia: 237.14 Kcal / 991.25 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	0.80 g	0.30 g	0.02 g	12.84 g	18.28 g	5.93 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	6.15 g	11.39 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			7.61 g 0.00 g 0.16 g			28.82 g 0.00 g 2.18 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			27.22 g 0.00 g 0.73 g				
1						1,10,(12)						1				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00025) Gluténmentes diab.50gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM 50 CH*, Sült csirkecsíkok, GM kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 50 CH		
		Energia: 412.35 Kcal / 1,723.62 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 441.87 Kcal / 1,847.02 KJ			Energia: 510.40 Kcal / 2,133.47 KJ			Energia: 444.49 Kcal / 1,857.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.30 g	11.29 g	1.32 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	25.08 g	23.76 g	4.65 g	34.72 g	20.12 g	4.62 g	25.62 g	16.75 g	1.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.95 g	0.00 g	1.73 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	54.82 g	1.19 g	4.90 g	50.57 g	0.00 g	4.13 g	55.94 g	0.00 g	2.39 g		
			(10),(12)			7						4				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00026) Gluténmentes diab.55gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, 55 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 55 CH			Cukkinifőzelék GM, 55 CH, Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Hagymás törtburgonya 55 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 526.08 Kcal / 2,199.01 KJ			Energia: 433.55 Kcal / 1,812.24 KJ			Energia: 407.68 Kcal / 1,704.10 KJ			Energia: 558.72 Kcal / 2,335.45 KJ			Energia: 428.39 Kcal / 1,790.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.81 g	13.61 g	1.57 g	22.09 g	11.31 g	2.63 g	25.42 g	19.38 g	4.80 g	35.42 g	22.78 g	4.93 g	25.30 g	16.51 g	1.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.15 g	0.00 g	1.87 g	59.85 g	0.00 g	2.36 g	50.48 g	0.89 g	5.19 g	55.83 g	0.00 g	2.84 g	52.81 g	0.00 g	2.33 g		
			<b>(10),(12)</b>			<b>7,(12)</b>						<b>4</b>				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00027) Gluténmentes diab.80gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, 80 CH						Cukkinifőzelék GM, 80 CH, Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 80 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 742.70 Kcal / 3,104.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 392.89 Kcal / 1,642.28 Kj			Energia: 607.69 Kcal / 2,540.14 Kj			Energia: 566.90 Kcal / 2,369.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.69 g	18.03 g	2.05 g	g	g	g	27.13 g	17.94 g	3.31 g	36.92 g	21.93 g	4.83 g	28.11 g	18.61 g	1.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.53 g	0.00 g	2.14 g	g	g	g	72.19 g	2.08 g	5.75 g	68.17 g	0.00 g	5.44 g	79.73 g	0.00 g	2.85 g		
			1,(10)			(12)						4				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00037) Diab 50CH, tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH TM*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 547.16 Kcal / 2,287.13 KJ			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.00 g	24.13 g	4.14 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	54.42 g	0.00 g	5.25 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g		
1	(10),(12)			1	1,4											





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00038) GM DIAB 60 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka GM 60 CH, Csirkeraguleves GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék GM 60 CH*, Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, GM kenyér (60)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 60 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 466.51 Kcal / 1,950.01 KJ			Energia: 439.99 Kcal / 1,839.16 KJ			Energia: 496.25 Kcal / 2,074.33 KJ			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 KJ			Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.02 g	12.40 g	1.44 g	22.34 g	11.26 g	2.60 g	26.71 g	27.23 g	5.29 g	36.52 g	21.60 g	4.79 g	26.54 g	17.44 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.04 g	0.00 g	1.80 g	61.31 g	0.00 g	4.27 g	64.87 g	1.49 g	5.41 g	64.97 g	0.00 g	5.20 g	64.71 g	0.00 g	2.56 g		
			(10),(12)			7						4				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00070) Paradicsomm entes</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 608.19 Kcal / 2,542.23 KJ			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 KJ			Energia: 807.42 Kcal / 3,375.02 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 563.96 Kcal / 2,357.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	46.84 g	29.65 g	5.84 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	31.61 g	19.07 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.17 g	14.99 g	2.04 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	95.70 g	0.00 g	4.37 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	79.26 g	0.00 g	2.60 g
1		(10),(12)			1,7,10,(12)			7			1,4					







### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00071)</b> <b>GM,tej,toj,szoj</b> <b>,must,olmag</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Céklasaláta			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék GM TM*			Almaleves GM tejmentes, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 731.89 Kcal / 3,059.30 KJ			Energia: 592.10 Kcal / 2,474.98 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.17 g	17.37 g	1.99 g	27.69 g	13.48 g	3.09 g	24.09 g	24.98 g	4.13 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.99 g	9.99 g	2.14 g	88.32 g	9.99 g	2.99 g	43.67 g	0.00 g	4.97 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	102.58 g	0.00 g	2.20 g		
<b>(10),(12)</b>												<b>4</b>				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00104) GM-diab 55 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, 55 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 55 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, GM kenyér (55), Cukkinifőzelék GM 55 CH*			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldségraguval, Hagymás törtburgonya 55 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 434.01 Kcal / 1,814.16 Kj			Energia: 421.70 Kcal / 1,762.71 Kj			Energia: 439.62 Kcal / 1,837.61 Kj			Energia: 607.41 Kcal / 2,538.97 Kj			Energia: 457.38 Kcal / 1,911.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	11.73 g	1.37 g	21.39 g	10.75 g	2.48 g	25.53 g	24.52 g	4.09 g	36.40 g	24.20 g	5.09 g	25.89 g	16.95 g	1.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.99 g	0.00 g	1.76 g	58.87 g	0.00 g	4.22 g	59.47 g	1.19 g	5.18 g	63.63 g	0.00 g	2.93 g	58.45 g	0.00 g	2.44 g		
(10),(12)												4				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00116)</b> <b>Tojás,fruktóz</b>	<b>Ebéd</b>	Káposztás kocka CM, Csirkeraguleves GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj	Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj	Energia: 545.06 Kcal / 2,278.35 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
		30.53 g 16.28 g 1.87 g	26.10 g 13.33 g 3.09 g	29.51 g 19.88 g 5.10 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	77.48 g 0.00 g 2.05 g	71.09 g 0.00 g 4.47 g	61.61 g 0.00 g 5.62 g	g g g	g g g	
	1	(10),(12)	1,7	1	1	
	<b>Uzsonna</b>				Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 203.90 Kcal / 852.30 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		g g g	g g g	4.65 g 8.43 g 2.32 g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	g g g	g g g	20.69 g 0.15 g 1.33 g	g g g		
1	1,(10)	1	1	1		





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 KJ			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g		
1	(10),(12)			1,7			1,4									





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 40 CH*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 40 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 40 CH		
		Energia: 346.11 Kcal / 1,446.74 KJ			Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ			Energia: 514.40 Kcal / 2,150.19 KJ			Energia: 483.87 Kcal / 2,022.58 KJ			Energia: 376.32 Kcal / 1,573.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.34 g	10.57 g	1.25 g	15.51 g	7.52 g	1.72 g	26.65 g	21.78 g	4.37 g	34.12 g	19.63 g	4.57 g	25.66 g	15.92 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.65 g	0.00 g	1.69 g	43.60 g	0.00 g	3.90 g	51.93 g	0.00 g	4.86 g	45.77 g	0.00 g	3.78 g	42.74 g	0.00 g	2.05 g		
1	(10),(12)			1,7			1,4			1,4						





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00138) Diab</b> <b>R:30, E:45,</b> <b>V:40</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 45 CH			Bácskai rizseshús 45 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 45 CH*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya 45 CH			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 45 CH		
		Energia: 378.88 Kcal / 1,583.72 KJ			Energia: 366.86 Kcal / 1,533.47 KJ			Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 KJ			Energia: 490.50 Kcal / 2,050.29 KJ			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.33 g	11.36 g	1.34 g	18.57 g	9.20 g	2.11 g	28.08 g	23.12 g	4.61 g	34.27 g	19.75 g	4.58 g	26.46 g	16.34 g	1.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.01 g	0.00 g	1.74 g	51.54 g	0.00 g	4.06 g	58.55 g	0.00 g	5.11 g	46.97 g	0.00 g	3.87 g	47.61 g	0.00 g	2.12 g		
1	(10),(12)			1,7			1,4			1,4						



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldségraguval, Tört burgonya 50 CH			Brokkolileves GM *, Harcspaprikás GM TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 Kj			Energia: 376.00 Kcal / 1,571.68 Kj			Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 Kj			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 Kj			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.07 g	12.73 g	1.48 g	19.04 g	9.46 g	2.18 g	27.42 g	25.82 g	5.16 g	35.52 g	20.78 g	4.70 g	27.65 g	16.97 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.38 g	0.00 g	1.83 g	52.76 g	0.00 g	4.09 g	53.82 g	0.00 g	5.28 g	56.97 g	0.00 g	4.61 g	54.91 g	0.00 g	2.23 g	
	1			(10),(12)			1,7						1,4			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci		
		Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 Kj			Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 Kj			Energia: 282.38 Kcal / 1,180.35 Kj			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 Kj			Energia: 186.73 Kcal / 780.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
3.95 g		28.58 g	7.66 g	8.11 g	21.07 g	6.74 g	10.71 g	17.97 g	5.90 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	4.01 g	11.08 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.06 g	0.00 g	0.75 g	10.41 g	0.00 g	1.64 g	19.11 g	0.00 g	1.96 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g	17.51 g	0.00 g	0.51 g		
1			1			1,10,(12)			1			1				



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00203)</b> <b>Glutén,tej,toj,</b> <b>banán</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	42.16 g	26.79 g	4.25 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.47 g	9.99 g	2.11 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	91.17 g	1.38 g	4.97 g	98.42 g	14.99 g	2.41 g	102.58 g	0.00 g	2.20 g	
	(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			4						
	<b>Uzsonna</b>										Fahéjas rizstejberizs TM					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 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	g	g	g	g	g	g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	73.82 g	28.47 g	0.21 g	g	g	g		
1	1,(10)			1			1			1						







### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00206) GM diab. 40 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, GM kenyér (40), Cukkinifőzelék GM 40 CH*	Tört burgonya 40 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldségraguval	Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 40 CH										
		Energia: 358.20 Kcal / 1,497.28 Kj	Energia: 302.88 Kcal / 1,266.04 Kj	Energia: 391.68 Kcal / 1,637.22 Kj	Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 Kj	Energia: 392.95 Kcal / 1,642.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.58 g	10.19 g	1.20 g	15.28 g	7.39 g	1.69 g	23.02 g	20.24 g	4.02 g	33.72 g	19.30 g	4.53 g	24.58 g	15.97 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.85 g	0.00 g	1.66 g	42.98 g	0.00 g	3.89 g	40.40 g	0.60 g	4.31 g	42.57 g	0.00 g	3.54 g	45.93 g	0.00 g	2.20 g		
			(10),(12)			7									4	



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00207)</b> GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Sült csirkecsíkok			Sertéssült zöldséraguval, Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 648.43 Kcal / 2,710.44 Kj			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 Kj			Energia: 635.96 Kcal / 2,658.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	40.11 g	25.62 g	4.11 g	36.43 g	18.02 g	4.34 g	28.96 g	19.43 g	1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	121.47 g 9.99 g 2.11 g			71.09 g 0.00 g 4.47 g			72.02 g 0.19 g 4.52 g			98.42 g 14.99 g 2.41 g			93.58 g 0.00 g 2.21 g			
	(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			4						
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 Kj			Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 Kj			Energia: 393.02 Kcal / 1,642.82 Kj			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	8.31 g	22.00 g	6.87 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	4.60 g	8.61 g	2.11 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			20.18 g 1.19 g 1.90 g			23.76 g 0.89 g 2.08 g			73.82 g 28.47 g 0.21 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				
						10,(12)										



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00208)</b> <b>Glutén,tojás,o</b> <b>Imag</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM, Sertéssült zöldséraguval, Tört burgonya			Brokkolileves GM *, Harcsapaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs, Körte		
		Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 Kj			Energia: 513.11 Kcal / 2,144.80 Kj			Energia: 705.31 Kcal / 2,948.20 Kj			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	26.10 g	13.33 g	3.09 g	45.00 g	29.95 g	5.81 g	37.04 g	18.13 g	4.48 g	28.96 g	19.25 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.47 g	9.99 g	2.11 g	71.09 g	0.00 g	4.47 g	95.31 g	1.19 g	4.20 g	92.91 g	9.99 g	2.43 g	102.58 g	0.00 g	2.20 g		
			(10),(12)			7,10,(12)			7			4				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00210) GM diab. 70 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM, Mediterrán csirkés tészta GM 70 CH*			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 70 CH, Csemegeuborka			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér, Cukkinifőzelék GM, 70 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Sertéssült zöldségraguval, Tört burgonya 70 CH			Brokkolileves GM*, Harcspaprikás GM TM*, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 731.49 Kcal / 3,057.63 KJ			Energia: 558.81 Kcal / 2,335.83 KJ			Energia: 428.88 Kcal / 1,792.72 KJ			Energia: 576.73 Kcal / 2,410.73 KJ			Energia: 508.92 Kcal / 2,127.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.63 g	17.56 g	2.14 g	28.45 g	14.62 g	3.40 g	29.40 g	18.57 g	4.01 g	36.22 g	21.35 g	4.76 g	26.93 g	17.73 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.47 g	0.00 g	3.34 g	77.20 g	0.00 g	4.60 g	65.56 g	1.49 g	5.65 g	62.57 g	0.00 g	5.02 g	68.46 g	0.00 g	2.63 g		
(10),(12)			(10),(12)			7,(12)						4				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár</b>	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka GM						Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Cukkinifőzelék GM TM*									
		Energia: 731.89 Kcal / 3,059.30 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 464.68 Kcal / 1,942.36 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	
		23.17 g	17.37 g	1.99 g	g	g	g	24.09 g	24.98 g	4.13 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
117.99 g	9.99 g	2.14 g	g	g	g	43.67 g	0.00 g	4.97 g	g	g	g	g	g	g			
			1,(10)						1						1		







### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00063) GM,TM,toj,par ,huvely</b>	<b>Ebéd</b>							Hamis gulyásleves GM, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 411.49 Kcal / 1,720.03 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	g	g	g	31.82 g	17.55 g	4.84 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	g	g	g	51.82 g	0.89 g	5.45 g	g	g	g	g	g	g		
		1		1,(10)				1				1				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00036) Diabetikus-30 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 173.65 Kcal / 725.86 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	g	g	g	g	g	g	3.37 g	8.24 g	2.30 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.86 g	0.15 g	1.20 g	g	g	g		
			1,(10)			1			1			1				







Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00052)</b> <b>Tej,szója,frukt</b> <b>ózmentes</b>	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 203.90 Kcal / 852.30 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	g	g	g	g	g	g	4.65 g	8.43 g	2.32 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.69 g	0.15 g	1.33 g	g	g	g		
1	1,(10)			1	1			1	1			1	1			

