

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 520.78 Kcal / 2,176.86 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	35.62 g	17.45 g	2.89 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			61.51 g 0.00 g 5.32 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldséragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	100.40 g	19.98 g	4.85 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.36 g	0.00 g	1.89 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1,(12)			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 235.79 Kcal / 985.60 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.46 g	0.76 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	20.92 g	0.00 g	0.62 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g
	1			1			1,15			1,(10)			1			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			BrokkolikréMLEves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	67.32 g	0.00 g	5.37 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
		Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g		0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.36 g	0.00 g	1.89 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g	
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózszegény y	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 KJ			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 KJ			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.84 g	7.23 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	21.69 g	0.76 g	0.62 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 KJ			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	67.32 g	0.00 g	5.37 g	84.35 g	0.00 g	4.00 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarin krém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	8.51 g	16.87 g	5.19 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.33 g	0.00 g	1.44 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej, toj, szój, hü vélyes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 KJ			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumplice virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1,4						1							



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Húspástétom			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Póréhagyma, Csemege szalámi			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	11.90 g	21.60 g	6.80 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	26.30 g	0.00 g	2.01 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek			
		Energia: 276.84 Kcal / 1,157.19 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 251.31 Kcal / 1,050.48 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	10.23 g	16.34 g	7.36 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	23.61 g 7.88 g 1.70 g			15.18 g 0.89 g 1.16 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			35.56 g 0.89 g 1.13 g			15.54 g 0.89 g 1.56 g				
	(10)											7					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér , Csontleves GM tésztával			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma			
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g					
10,(12)						(10),(12)						7			(10),(12)		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM				
	Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g					
(12)				4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.40 g 8.18 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			40.35 g 1.19 g 1.24 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM* , Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g				
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 214.16 Kcal / 895.19 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.68 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.75 g 17.18 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
(12)			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 276.84 Kcal / 1,157.19 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.61 g 7.88 g 1.70 g			15.18 g 0.89 g 1.16 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			35.56 g 0.89 g 1.13 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM* , Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g				
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
(12)			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00028) GM, tejmentes,fru któz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Vajretek, Soproni felvágott		
		Energia: 275.65 Kcal / 1,152.22 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 211.62 Kcal / 884.57 Kj			Energia: 171.83 Kcal / 718.25 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	19.11 g	7.49 g	2.41 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.17 g 1.95 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			16.63 g 1.65 g 0.52 g			21.23 g 1.95 g 1.23 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26.05 g		24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	32.14 g	26.21 g	5.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			67.32 g 0.00 g 5.37 g			70.15 g 0.00 g 3.98 g				
10,(12)					(10),(12)					(10),(12)						
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 273.05 Kcal / 1,141.35 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 243.47 Kcal / 1,017.70 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.44 g	22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.78 g	17.13 g	5.23 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			16.27 g 0.89 g 1.34 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g				
4																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 Kj			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 Kj			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 Kj			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 Kj			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.10 g 0.76 g 1.71 g			15.39 g 0.00 g 1.15 g			11.98 g 0.76 g 0.40 g			20.29 g 0.76 g 1.20 g			16.18 g 0.00 g 1.53 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 60 CH		
		Energia: 566.54 Kcal / 2,368.14 Kj			Energia: 521.81 Kcal / 2,181.17 Kj			Energia: 651.95 Kcal / 2,725.15 Kj			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 Kj			Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.65 g	22.79 g	4.09 g	35.65 g	16.74 g	2.80 g	50.44 g	22.05 g	3.83 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	33.91 g	22.54 g	4.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64.67 g 0.00 g 3.91 g			63.37 g 0.00 g 5.31 g			64.94 g 0.00 g 3.43 g			63.88 g 0.00 g 5.23 g			64.03 g 0.00 g 3.82 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.32 g	21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.02 g 0.00 g 0.65 g			20.95 g 0.00 g 0.57 g			17.41 g 0.00 g 1.25 g			20.79 g 0.00 g 0.70 g			17.96 g 0.15 g 1.20 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 Kj			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 Kj			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 Kj			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 Kj			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.10 g	0.76 g	1.71 g	15.39 g	0.00 g	1.15 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	20.29 g	0.76 g	1.20 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.32 g		21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	17.41 g	0.00 g	1.25 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	17.96 g	0.15 g	1.20 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 Kj			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 Kj			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 Kj			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 Kj			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.10 g 0.76 g 1.71 g			15.39 g 0.00 g 1.15 g			11.98 g 0.76 g 0.40 g			20.29 g 0.76 g 1.20 g			16.18 g 0.00 g 1.53 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH, Cukkinileves GM, TM *			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH			Brokkolikrémléves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH		
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 Kj			Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 Kj			Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 Kj			Energia: 315.71 Kcal / 1,319.67 Kj			Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.35 g	21.78 g	4.00 g	30.18 g	13.18 g	2.39 g	48.23 g	20.39 g	3.64 g	13.22 g	10.58 g	3.15 g	30.68 g	22.19 g	4.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
45.39 g 0.00 g 3.75 g			42.62 g 0.00 g 4.65 g			43.80 g 0.00 g 3.25 g			44.36 g 0.00 g 4.41 g			44.04 g 0.00 g 3.59 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.32 g	21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.02 g 0.00 g 0.65 g			20.95 g 0.00 g 0.57 g			17.41 g 0.00 g 1.25 g			20.79 g 0.00 g 0.70 g			17.96 g 0.15 g 1.20 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 243.89 Kcal / 1,019.46 Kj			Energia: 195.56 Kcal / 817.44 Kj			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 Kj			Energia: 151.66 Kcal / 633.94 Kj			Energia: 250.48 Kcal / 1,047.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.79 g	16.63 g	5.35 g	10.58 g	9.66 g	2.68 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	7.48 g	13.08 g	4.00 g	11.47 g	15.83 g	7.28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.42 g 0.76 g 1.65 g			16.36 g 0.00 g 1.17 g			15.86 g 0.76 g 0.49 g			16.65 g 0.76 g 1.12 g			15.25 g 0.00 g 1.51 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50), Csontleves tésztával			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.99 g 0.00 g 3.81 g			52.28 g 0.00 g 5.04 g			52.51 g 0.00 g 3.33 g			52.40 g 0.00 g 4.74 g			54.03 g 0.00 g 3.70 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 271.78 Kcal / 1,136.04 Kj			Energia: 218.95 Kcal / 915.21 Kj			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 Kj			Energia: 144.80 Kcal / 605.26 Kj			Energia: 178.54 Kcal / 746.30 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.89 g	21.62 g	5.75 g	4.74 g	14.95 g	3.93 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	3.12 g	7.48 g	1.95 g	3.31 g	8.30 g	2.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.07 g 0.00 g 0.61 g			16.09 g 0.00 g 0.45 g			15.53 g 0.00 g 1.76 g			15.93 g 0.00 g 0.58 g			16.01 g 0.15 g 1.16 g				
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 KJ			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 KJ			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.84 g	7.23 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	21.69 g	0.76 g	0.62 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g	
	1				1				1				1,(10)			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 KJ			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	67.32 g	0.00 g	5.37 g	84.35 g	0.00 g	4.00 g	
	1,10,(12)				1				(10),(12)				1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	8.51 g	16.87 g	5.19 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.33 g	0.00 g	1.44 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1				1,4				1				1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.46 g	0.76 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	67.32 g	0.00 g	5.37 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
		Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g		0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.36 g	0.00 g	1.89 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g	
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Párizsi, Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű panini, Almalé (100 %-os)			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 520.78 Kcal / 2,176.86 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	35.62 g	17.45 g	2.89 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.85 g	0.00 g	4.03 g	61.51 g	0.00 g	5.32 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	100.40 g	19.98 g	4.85 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1,4						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Tej, toj, őszib, a Ima, ban	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Tea			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 227.21 Kcal / 949.74 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	32.59 g	6.99 g	1.34 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	84.35 g	0.00 g	4.00 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.36 g	0.00 g	1.89 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Fahéjas szilvaleves GM TM, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 520.78 Kcal / 2,176.86 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	35.62 g	17.45 g	2.89 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			61.51 g 0.00 g 5.32 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			21.84 g 0.15 g 1.29 g				
1,(12)			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Kelkáposztafőzelék*, Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1,(12)			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Húspástétom			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Citromos tea CM			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Teljes kiőrlésű kenyér , Sertés aprópecsenye			Sertésszelet,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs, Gombaleves GM*			Csemegeuborka, Brokkolikrémeles GM TM*, Paprikás krumpli kolbásszal			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bulgur , Snidlinges sertésragu GM, TM		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 502.30 Kcal / 2,099.61 Kj			Energia: 783.40 Kcal / 3,274.61 Kj			Energia: 515.31 Kcal / 2,154.00 Kj			Energia: 694.95 Kcal / 2,904.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	34.60 g	23.66 g	4.75 g	32.00 g	37.86 g	10.14 g	20.68 g	18.68 g	5.48 g	36.57 g	26.99 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	43.94 g	0.00 g	4.46 g	80.51 g	0.00 g	3.31 g	67.93 g	0.00 g	6.06 g	80.30 g	0.00 g	4.24 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű buci, Póréhagyma, Szardíniakrém, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 305.63 Kcal / 1,277.53 Kj			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	8.60 g	15.50 g	3.97 g	8.51 g	16.87 g	5.19 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.90 g	0.00 g	0.74 g	32.55 g	0.00 g	0.79 g	21.33 g	0.00 g	1.44 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej-és tojásmentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 520.78 Kcal / 2,176.86 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	35.62 g	17.45 g	2.89 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			61.51 g 0.00 g 5.32 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Párizsi			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 200.16 Kcal / 836.67 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	8.24 g	13.17 g	4.02 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.72 g 6.99 g 1.22 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1,(10)			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	11.54 g	21.60 g	6.81 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			26.22 g 0.00 g 2.01 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz, olmag	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Húspástétom	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj	Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj	Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 Kj	Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj	Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.00 g 16.76 g 5.35 g	11.43 g 9.78 g 2.69 g	21.84 g 7.23 g 2.37 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	7.18 g 11.91 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24.46 g 0.76 g 1.83 g	20.24 g 0.00 g 1.26 g	21.69 g 0.76 g 0.62 g	26.36 g 0.76 g 1.34 g	20.16 g 0.00 g 1.44 g	
	1	1	1	1,(10)	1	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj	Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj	Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj	Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj	Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.25 g 23.59 g 4.17 g	31.92 g 16.96 g 2.86 g	52.12 g 23.32 g 3.98 g	19.14 g 17.30 g 5.21 g	37.17 g 22.91 g 4.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	79.85 g 0.00 g 4.03 g	42.77 g 0.00 g 4.93 g	81.11 g 0.00 g 3.56 g	67.32 g 0.00 g 5.37 g	84.35 g 0.00 g 4.00 g	
	1,10,(12)	1	(10),(12)		1,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj	Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
5.17 g 21.81 g 5.77 g		7.94 g 15.41 g 3.97 g	10.47 g 21.45 g 6.80 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
20.90 g 0.00 g 0.74 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	21.36 g 0.00 g 1.89 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g		
1	1,4	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	30.69 g			20.24 g			27.91 g			45.48 g			20.16 g			
	1.83 g			1.26 g			0.62 g			1.35 g			1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 520.78 Kcal / 2,176.86 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
31.25 g		23.59 g	4.17 g	35.62 g	17.45 g	2.89 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
79.85 g			61.51 g			81.11 g			96.38 g			96.95 g				
4.03 g			5.32 g			3.56 g			4.83 g			4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
32.36 g			30.66 g			14.60 g			30.50 g			36.12 g				
10.86 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			5.99 g				
0.55 g			0.79 g			0.01 g			0.92 g			0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			84.35 g 0.00 g 4.00 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Almalé (100 %-os)			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 245.64 Kcal / 1,026.78 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.45 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			27.54 g 6.99 g 0.91 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Fahéjas szilvaleves GM TM, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag, szó j,szól,szil,őszi bment	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Brokkolikrémeles GM TM*			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	67.32 g	0.00 g	5.37 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	8.51 g	16.87 g	5.19 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.33 g	0.00 g	1.44 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Ásványvíz			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 195.45 Kcal / 816.98 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	9.29 g	13.32 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			25.28 g 0.00 g 1.69 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM TM			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			84.35 g 0.00 g 4.00 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			21.36 g 0.00 g 1.89 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Vajretek, Trappista sajt		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 KJ			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 KJ			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	19.10 g	0.76 g	1.71 g	15.39 g	0.00 g	1.15 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	20.29 g	0.76 g	1.20 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH, Cukkinileves GM, TM *			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 35 CH, Gombaleves GM*			Paprikás krumpli virslivel 35 CH, Brokkolikrémléves GM TM*, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépa bulgur 35 CH		
		Energia: 439.47 Kcal / 1,836.98 KJ			Energia: 347.63 Kcal / 1,453.09 KJ			Energia: 517.49 Kcal / 2,163.11 KJ			Energia: 271.09 Kcal / 1,133.16 KJ			Energia: 468.89 Kcal / 1,959.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.45 g	21.51 g	3.97 g	28.73 g	11.85 g	2.23 g	47.71 g	19.99 g	3.59 g	11.75 g	8.91 g	2.64 g	29.79 g	22.09 g	4.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.14 g	0.00 g	3.71 g	38.07 g	0.00 g	4.46 g	38.83 g	0.00 g	3.21 g	38.62 g	0.00 g	4.17 g	38.48 g	0.00 g	3.53 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 178.54 Kcal / 746.30 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.32 g	21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.66 g	16.75 g	5.18 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.31 g	8.30 g	2.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	17.45 g	0.00 g	1.35 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	16.01 g	0.15 g	1.16 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			84.35 g 0.00 g 4.00 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			21.27 g 0.00 g 1.41 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.84 g	7.23 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.46 g 0.76 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			21.69 g 0.76 g 0.62 g			26.36 g 0.76 g 1.34 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			67.32 g 0.00 g 5.37 g			84.35 g 0.00 g 4.00 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	8.51 g	16.87 g	5.19 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			21.33 g 0.00 g 1.44 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			21.84 g 0.15 g 1.29 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00061) Tojás-és mézmentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	100.40 g	19.98 g	4.85 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1,4						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			84.35 g 0.00 g 4.00 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00065) Tojás,par,szárnyas	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Húspástétom			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertés aprópecsenye			Sertésszelet,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs, Gombaleves GM*			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Sárgarépás bulgur, Alma, Snidlinges sertésragu GM, TM		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 502.30 Kcal / 2,099.61 Kj			Energia: 783.40 Kcal / 3,274.61 Kj			Energia: 708.84 Kcal / 2,962.95 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	34.60 g	23.66 g	4.75 g	32.00 g	37.86 g	10.14 g	18.23 g	24.50 g	8.79 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			43.94 g 0.00 g 4.46 g			80.51 g 0.00 g 3.31 g			101.01 g 19.98 g 5.54 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Póréhagyma, Szardíniakrém, Póréhagyma			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 305.63 Kcal / 1,277.53 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 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	8.60 g	15.50 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			32.55 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 706.58 Kcal / 2,953.50 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 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	33.24 g	24.51 g	6.80 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	87.41 g	0.00 g	2.14 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	11.90 g	21.60 g	6.80 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	26.30 g	0.00 g	2.01 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 KJ			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumplice virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1,4						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 275.65 Kcal / 1,152.22 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 211.62 Kcal / 884.57 Kj			Energia: 171.83 Kcal / 718.25 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	19.11 g	7.49 g	2.41 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.17 g 1.95 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			16.63 g 1.65 g 0.52 g			21.23 g 1.95 g 1.23 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, BrokkolikréMLEVES GM TM*			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
26.05 g		24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	32.14 g	26.21 g	5.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			67.32 g 0.00 g 5.37 g			70.15 g 0.00 g 3.98 g				
10,(12)					(10),(12)					(10),(12)						
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 273.05 Kcal / 1,141.35 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 243.47 Kcal / 1,017.70 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.44 g	22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.78 g	17.13 g	5.23 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			16.27 g 0.89 g 1.34 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g				
4																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00081) Tej, hüvely, barack, fahéj, olmag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Brokkolikrémeles GM TM*			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			67.32 g 0.00 g 5.37 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			21.84 g 0.15 g 1.29 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00082) GM,tej,hüvely es,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Citromos tea CM			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 KJ			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 KJ			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 KJ			Energia: 171.83 Kcal / 718.25 KJ			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.40 g 8.18 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			21.23 g 1.95 g 1.23 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Brokkolikrémeles GM TM*			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 KJ			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 KJ			Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	32.14 g	26.21 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			67.32 g 0.00 g 5.37 g			70.15 g 0.00 g 3.98 g				
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 273.05 Kcal / 1,141.35 KJ			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 KJ			Energia: 316.84 Kcal / 1,324.39 KJ			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 KJ			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.44 g	22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	8.25 g	22.00 g	6.88 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			21.09 g 1.19 g 1.90 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g				
4																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 235.79 Kcal / 985.60 KJ			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 KJ			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			20.92 g 0.00 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00114) Diab (T:20, E:60, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Vajretek, Trappista sajt		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.46 g 0.76 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			15.86 g 0.76 g 0.49 g			26.36 g 0.76 g 1.34 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 60 CH		
		Energia: 566.54 Kcal / 2,368.14 Kj			Energia: 521.81 Kcal / 2,181.17 Kj			Energia: 651.95 Kcal / 2,725.15 Kj			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 Kj			Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.65 g	22.79 g	4.09 g	35.65 g	16.74 g	2.80 g	50.44 g	22.05 g	3.83 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	33.91 g	22.54 g	4.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64.67 g 0.00 g 3.91 g			63.37 g 0.00 g 5.31 g			64.94 g 0.00 g 3.43 g			63.88 g 0.00 g 5.23 g			64.03 g 0.00 g 3.82 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 228.95 Kcal / 957.01 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	5.44 g	8.61 g	2.34 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			21.36 g 0.00 g 1.89 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			25.72 g 0.15 g 1.38 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás, paradicsom	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Cukkinileves GM, TM *			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00117) Olajos mag,mézment es	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 252.16 Kcal / 1,054.03 Kj			Energia: 275.94 Kcal / 1,153.43 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.48 g	9.79 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			29.23 g 8.99 g 0.91 g			30.91 g 9.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkini krémleves, Petrezselymes rizs, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 740.00 Kcal / 3,093.20 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	47.88 g	24.65 g	6.76 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			80.99 g 0.00 g 4.36 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			7,(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4						1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Vajretek, Trappista sajt		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 311.33 Kcal / 1,301.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	15.16 g	18.76 g	9.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	15.86 g	0.76 g	0.49 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	20.09 g	0.00 g	1.85 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.36 g	0.00 g	1.89 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 205.31 Kcal / 858.20 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.35 g	7.01 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.46 g 0.76 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			14.89 g 0.76 g 0.47 g			26.36 g 0.76 g 1.34 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.99 g 0.00 g 3.81 g			52.28 g 0.00 g 5.04 g			52.51 g 0.00 g 3.33 g			52.40 g 0.00 g 4.74 g			54.03 g 0.00 g 3.70 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 229.07 Kcal / 957.51 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 228.95 Kcal / 957.01 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.34 g	9.99 g	3.30 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	5.44 g	8.61 g	2.34 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			25.17 g 0.00 g 1.43 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			25.72 g 0.15 g 1.38 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 205.31 Kcal / 858.20 KJ			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 KJ			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.35 g	7.01 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	14.89 g	0.76 g	0.47 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Zöldségleves 30 CH*, Főtt tészta 30 CH, Vadas sertésszelet GM, TM			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)			Petrezselymes rizs 30 CH, Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu			Paprikás krumpli virslivel 30 CH, BrokkolikréMLEVES GM TM*, Csemegeuborka			Sárgarépás bulgur 30 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM		
		Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ			Energia: 314.90 Kcal / 1,316.28 KJ			Energia: 491.88 Kcal / 2,056.06 KJ			Energia: 226.46 Kcal / 946.60 KJ			Energia: 443.72 Kcal / 1,854.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.86 g	18.16 g	3.63 g	27.44 g	11.39 g	2.18 g	47.20 g	19.60 g	3.55 g	10.27 g	7.23 g	2.13 g	28.89 g	21.99 g	4.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.71 g	0.00 g	2.73 g	32.24 g	0.00 g	4.32 g	33.85 g	0.00 g	3.17 g	32.88 g	0.00 g	3.92 g	32.93 g	0.00 g	3.47 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 229.07 Kcal / 957.51 KJ			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ			Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.34 g	9.99 g	3.30 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	5.44 g	8.61 g	2.34 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	25.17 g	0.00 g	1.43 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	25.72 g	0.15 g	1.38 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 266.13 Kcal / 1,112.42 Kj			Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 Kj			Energia: 239.88 Kcal / 1,002.70 Kj			Energia: 321.48 Kcal / 1,343.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	13.57 g	10.09 g	2.72 g	21.84 g	7.23 g	2.37 g	11.22 g	13.62 g	4.05 g	14.25 g	16.19 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	29.95 g	0.00 g	1.48 g	21.69 g	0.76 g	0.62 g	33.64 g	0.76 g	1.51 g	29.31 g	0.00 g	1.80 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
5.17 g		21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.36 g	0.00 g	1.89 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 KJ			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 KJ			Energia: 245.74 Kcal / 1,027.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.28 g	15.80 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.10 g	0.76 g	1.71 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	15.86 g	0.76 g	0.49 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	14.31 g	0.00 g	1.49 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 60 CH		
		Energia: 566.54 Kcal / 2,368.14 KJ			Energia: 521.81 Kcal / 2,181.17 KJ			Energia: 651.95 Kcal / 2,725.15 KJ			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 KJ			Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.65 g	22.79 g	4.09 g	35.65 g	16.74 g	2.80 g	50.44 g	22.05 g	3.83 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	33.91 g	22.54 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64.67 g	0.00 g	3.91 g	63.37 g	0.00 g	5.31 g	64.94 g	0.00 g	3.43 g	63.88 g	0.00 g	5.23 g	64.03 g	0.00 g	3.82 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.32 g		21.69 g	5.76 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	15.53 g	0.00 g	1.76 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	17.96 g	0.15 g	1.20 g		
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00138) Diab T:20, E:45, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Vajretek, Trappista sajt
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj	Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj	Energia: 205.31 Kcal / 858.20 Kj	Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj	Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.00 g 16.76 g 5.35 g	11.43 g 9.78 g 2.69 g	20.35 g 7.01 g 2.35 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	12.39 g 15.95 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24.46 g 0.76 g 1.83 g	20.24 g 0.00 g 1.26 g	14.89 g 0.76 g 0.47 g	26.36 g 0.76 g 1.34 g	19.93 g 0.00 g 1.61 g	
	1	1	1	1,(10)	1,7	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH	Tk. kenyér (45), Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 45 CH*	Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 45 CH	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Csemegeuborka, Paprikás krumpli virslivel 45 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépa bulgur 45 CH
		Energia: 475.77 Kcal / 1,988.72 Kj	Energia: 415.58 Kcal / 1,737.12 Kj	Energia: 555.91 Kcal / 2,323.70 Kj	Energia: 333.56 Kcal / 1,394.28 Kj	Energia: 519.23 Kcal / 2,170.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.65 g 21.88 g 4.01 g	31.45 g 14.34 g 2.52 g	48.49 g 20.58 g 3.66 g	13.82 g 11.26 g 3.36 g	31.58 g 22.28 g 4.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	47.15 g 0.00 g 3.77 g	46.60 g 0.00 g 4.81 g	46.29 g 0.00 g 3.27 g	46.66 g 0.00 g 4.50 g	49.59 g 0.00 g 3.65 g	
	1,10,(12)	1	(10),(12)		1,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika
Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj		Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj	Energia: 229.07 Kcal / 957.51 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5.17 g 21.81 g 5.77 g		5.80 g 15.10 g 3.94 g	9.34 g 9.99 g 3.30 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
20.90 g 0.00 g 0.74 g	20.95 g 0.00 g 0.57 g	25.17 g 0.00 g 1.43 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g		
1	1,4	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 KJ			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 KJ			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	15.39 g	0.00 g	1.15 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	20.29 g	0.76 g	1.20 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH, Cukkinileves GM, TM *			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 35 CH, Gombaleves GM*			Paprikás krumpli virslivel 35 CH, Brokkolikrémléves GM TM*, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépa bulgur 35 CH		
		Energia: 439.47 Kcal / 1,836.98 KJ			Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 KJ			Energia: 517.49 Kcal / 2,163.11 KJ			Energia: 271.09 Kcal / 1,133.16 KJ			Energia: 468.89 Kcal / 1,959.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.45 g	21.51 g	3.97 g	30.18 g	13.18 g	2.39 g	47.71 g	19.99 g	3.59 g	11.75 g	8.91 g	2.64 g	29.79 g	22.09 g	4.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.14 g	0.00 g	3.71 g	42.62 g	0.00 g	4.65 g	38.83 g	0.00 g	3.21 g	38.62 g	0.00 g	4.17 g	38.48 g	0.00 g	3.53 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 271.78 Kcal / 1,136.04 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.89 g	21.62 g	5.75 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
15.07 g	0.00 g	0.61 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	17.41 g	0.00 g	1.25 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	17.96 g	0.15 g	1.20 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek										
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj		Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj		Energia: 205.31 Kcal / 858.20 Kj		Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj		Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.35 g	7.01 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g				
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	24.46 g		0.76 g	1.83 g	20.24 g		0.00 g	1.26 g	14.89 g		0.76 g	0.47 g	26.36 g		0.76 g	1.34 g	19.93 g		0.00 g	1.61 g
	1		1		1		1,(10)		1,7											
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH		Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)		Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH		BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka		Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH										
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj		Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj		Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj		Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj		Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g				
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
52.99 g		0.00 g	3.81 g	52.28 g		0.00 g	5.04 g	52.51 g		0.00 g	3.33 g	52.40 g		0.00 g	4.74 g	54.03 g		0.00 g	3.70 g	
1,10,(12)		1		(10),(12)		1,(10),(12)														
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika		Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci		Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)		Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci		Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika											
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj		Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj		Energia: 292.61 Kcal / 1,223.11 Kj		Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj		Energia: 228.95 Kcal / 957.01 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.36 g	16.99 g	5.20 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	5.44 g	8.61 g	2.34 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
20.90 g		0.00 g	0.74 g	30.66 g		0.00 g	0.79 g	25.21 g		0.00 g	1.53 g	30.50 g		0.00 g	0.92 g	25.72 g		0.15 g	1.38 g	
1		1,4		1		1		1												





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 266.13 Kcal / 1,112.42 Kj			Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 Kj			Energia: 195.45 Kcal / 816.98 Kj			Energia: 360.13 Kcal / 1,505.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.67 g	16.69 g	5.35 g	13.57 g	10.09 g	2.72 g	21.84 g	7.23 g	2.37 g	9.29 g	13.32 g	4.03 g	17.14 g	19.01 g	9.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.38 g 0.00 g 1.83 g			29.95 g 0.00 g 1.13 g			21.69 g 0.76 g 0.62 g			25.28 g 0.00 g 1.34 g			29.69 g 0.00 g 1.71 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.99 g 0.00 g 3.81 g			52.28 g 0.00 g 5.04 g			52.51 g 0.00 g 3.33 g			52.40 g 0.00 g 4.74 g			54.03 g 0.00 g 3.70 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 332.38 Kcal / 1,389.35 Kj			Energia: 392.44 Kcal / 1,640.40 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 289.45 Kcal / 1,209.90 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	9.54 g	15.64 g	3.99 g	13.46 g	21.88 g	6.84 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	8.01 g	8.99 g	2.38 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			37.94 g 0.00 g 0.96 g			34.95 g 0.00 g 2.20 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			37.38 g 0.15 g 1.64 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 Kj			Energia: 139.06 Kcal / 581.27 Kj			Energia: 245.74 Kcal / 1,027.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	6.95 g	13.01 g	4.00 g	11.28 g	15.80 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.10 g	0.76 g	1.71 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	14.22 g	0.76 g	1.06 g	14.31 g	0.00 g	1.49 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 Kj			Energia: 218.95 Kcal / 915.21 Kj			Energia: 271.46 Kcal / 1,134.70 Kj			Energia: 157.41 Kcal / 657.97 Kj			Energia: 158.38 Kcal / 662.03 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
3.04 g		21.50 g	5.74 g	4.74 g	14.95 g	3.93 g	8.34 g	21.14 g	6.77 g	3.65 g	7.56 g	1.96 g	2.46 g	8.18 g	2.30 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11.19 g	0.00 g	0.52 g	16.09 g	0.00 g	0.45 g	11.65 g	0.00 g	1.67 g	18.36 g	0.00 g	0.64 g	12.13 g	0.15 g	1.07 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 203.73 Kcal / 851.59 Kj			Energia: 195.45 Kcal / 816.98 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.67 g	16.69 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.23 g	6.97 g	2.35 g	9.29 g	13.32 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.38 g 0.00 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 0.91 g			14.78 g 0.00 g 0.49 g			25.28 g 0.00 g 1.34 g			19.93 g 0.00 g 1.26 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.99 g 0.00 g 3.81 g			52.28 g 0.00 g 5.04 g			52.51 g 0.00 g 3.33 g			52.40 g 0.00 g 4.74 g			54.03 g 0.00 g 3.70 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	10.47 g	21.45 g	6.80 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.90 g 0.00 g 0.74 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			21.36 g 0.00 g 1.89 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			21.84 g 0.15 g 1.29 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 KJ			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 KJ			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	19.10 g	0.76 g	1.71 g	15.39 g	0.00 g	1.15 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	20.29 g	0.76 g	1.20 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves 30 CH*			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)			Petrezselymes rizs 30 CH, Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu			Paprikás krumpli virslivel 30 CH, Brokkolikrémléves GM TM*, Csemegeuborka			Sárgarépás bulgur 30 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM		
		Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ			Energia: 314.90 Kcal / 1,316.28 KJ			Energia: 491.88 Kcal / 2,056.06 KJ			Energia: 226.46 Kcal / 946.60 KJ			Energia: 443.72 Kcal / 1,854.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.86 g	18.16 g	3.63 g	27.44 g	11.39 g	2.18 g	47.20 g	19.60 g	3.55 g	10.27 g	7.23 g	2.13 g	28.89 g	21.99 g	4.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.71 g	0.00 g	2.73 g	32.24 g	0.00 g	4.32 g	33.85 g	0.00 g	3.17 g	32.88 g	0.00 g	3.92 g	32.93 g	0.00 g	3.47 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.32 g	21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
17.02 g	0.00 g	0.65 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	17.41 g	0.00 g	1.25 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	17.96 g	0.15 g	1.20 g		
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 Kj			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 Kj			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 Kj			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.46 g	0.76 g	1.83 g	15.39 g	0.00 g	1.15 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	20.29 g	0.76 g	1.20 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40), Csontleves tésztával			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH		
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 Kj			Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 Kj			Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 Kj			Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 Kj			Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.35 g	21.78 g	4.00 g	30.18 g	13.18 g	2.39 g	48.23 g	20.39 g	3.64 g	12.34 g	9.58 g	2.85 g	30.68 g	22.19 g	4.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.39 g	0.00 g	3.75 g	42.62 g	0.00 g	4.65 g	43.80 g	0.00 g	3.25 g	40.92 g	0.00 g	4.26 g	44.04 g	0.00 g	3.59 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 228.95 Kcal / 957.01 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	5.44 g	8.61 g	2.34 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.90 g	0.00 g	0.74 g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	17.41 g	0.00 g	1.25 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	25.72 g	0.15 g	1.38 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00148) Diabetikus (T: 15, E: 30, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 KJ			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 KJ			Energia: 245.74 Kcal / 1,027.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.28 g	15.80 g	7.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	19.10 g	0.76 g	1.71 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	15.86 g	0.76 g	0.49 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	14.31 g	0.00 g	1.49 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves 30 CH*			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)			Petrezselymes rizs 30 CH, Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu			Paprikás krumpli virslivel 30 CH, Brokkolikrémléves GM TM*, Csemegeuborka			Sárgarépás bulgur 30 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM		
		Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ			Energia: 314.90 Kcal / 1,316.28 KJ			Energia: 491.88 Kcal / 2,056.06 KJ			Energia: 226.46 Kcal / 946.60 KJ			Energia: 443.72 Kcal / 1,854.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.86 g	18.16 g	3.63 g	27.44 g	11.39 g	2.18 g	47.20 g	19.60 g	3.55 g	10.27 g	7.23 g	2.13 g	28.89 g	21.99 g	4.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.71 g	0.00 g	2.73 g	32.24 g	0.00 g	4.32 g	33.85 g	0.00 g	3.17 g	32.88 g	0.00 g	3.92 g	32.93 g	0.00 g	3.47 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.04 g	21.50 g	5.74 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
11.19 g	0.00 g	0.52 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	15.53 g	0.00 g	1.76 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	17.96 g	0.15 g	1.20 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00149) DM R:30, T:15, E:50, U:15, V:40	Tízórai	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 250.08 Kcal / 1,045.33 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 203.73 Kcal / 851.59 Kj			Energia: 195.45 Kcal / 816.98 Kj			Energia: 250.48 Kcal / 1,047.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.86 g	16.60 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.23 g	6.97 g	2.35 g	9.29 g	13.32 g	4.03 g	11.47 g	15.83 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.02 g	0.00 g	1.71 g	20.24 g	0.00 g	0.91 g	14.78 g	0.00 g	0.49 g	25.28 g	0.00 g	1.34 g	15.25 g	0.00 g	1.16 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 178.54 Kcal / 746.30 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.32 g		21.69 g	5.76 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.31 g	8.30 g	2.31 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	15.53 g	0.00 g	1.76 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	16.01 g	0.15 g	1.16 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00154) Diab (T:15, E:40, U:10)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 Kj			Energia: 151.66 Kcal / 633.94 Kj			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	7.48 g	13.08 g	4.00 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.10 g	0.76 g	1.71 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	15.86 g	0.76 g	0.49 g	16.65 g	0.76 g	1.12 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH		
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 Kj			Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 Kj			Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 Kj			Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 Kj			Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.35 g	21.78 g	4.00 g	30.18 g	13.18 g	2.39 g	48.23 g	20.39 g	3.64 g	12.34 g	9.58 g	2.85 g	30.68 g	22.19 g	4.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.39 g	0.00 g	3.75 g	42.62 g	0.00 g	4.65 g	43.80 g	0.00 g	3.25 g	40.92 g	0.00 g	4.26 g	44.04 g	0.00 g	3.59 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
		Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 Kj			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 Kj			Energia: 222.04 Kcal / 928.13 Kj			Energia: 144.80 Kcal / 605.26 Kj			Energia: 158.38 Kcal / 662.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.04 g	21.50 g	5.74 g	5.27 g	15.03 g	3.94 g	6.38 g	16.56 g	5.16 g	3.12 g	7.48 g	1.95 g	2.46 g	8.18 g	2.30 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11.19 g		0.00 g	0.52 g	18.52 g	0.00 g	0.51 g	11.62 g	0.00 g	1.22 g	15.93 g	0.00 g	0.58 g	12.13 g	0.15 g	1.07 g	
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00155) Halmentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			19.93 g 0.00 g 1.61 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			42.77 g 0.00 g 4.93 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	11.90 g	21.60 g	6.80 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			26.30 g 0.00 g 2.01 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1						1							



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00159) Tej, tojás, hal, olajos mag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Póréhagyma, Csemege szalámi			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 706.58 Kcal / 2,953.50 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 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	33.24 g	24.51 g	6.80 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.36 g	10.86 g	0.55 g	87.41 g	0.00 g	2.14 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00169) Diab (T:30,E:40,U:2 5)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek
		Energia: 359.14 Kcal / 1,501.21 Kj	Energia: 266.13 Kcal / 1,112.42 Kj	Energia: 291.01 Kcal / 1,216.42 Kj	Energia: 239.88 Kcal / 1,002.70 Kj	Energia: 321.48 Kcal / 1,343.79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.43 g 17.03 g 5.35 g	13.57 g 10.09 g 2.72 g	23.98 g 7.54 g 2.40 g	11.22 g 13.62 g 4.05 g	14.25 g 16.19 g 7.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.54 g 0.76 g 2.18 g	29.95 g 0.00 g 1.48 g	31.40 g 0.76 g 0.84 g	33.64 g 0.76 g 1.51 g	29.31 g 0.00 g 1.80 g	
	1	1	1	1,(10)	1,7	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH	Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 Kj	Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 Kj	Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 Kj	Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 Kj	Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.35 g 21.78 g 4.00 g	30.18 g 13.18 g 2.39 g	48.23 g 20.39 g 3.64 g	12.34 g 9.58 g 2.85 g	30.68 g 22.19 g 4.72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
45.39 g 0.00 g 3.75 g	42.62 g 0.00 g 4.65 g	43.80 g 0.00 g 3.25 g	40.92 g 0.00 g 4.26 g	44.04 g 0.00 g 3.59 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)		1,(10),(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	
	Energia: 342.36 Kcal / 1,431.06 Kj	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj	Energia: 292.61 Kcal / 1,223.11 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 228.95 Kcal / 957.01 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	6.88 g 22.06 g 5.79 g	7.94 g 15.41 g 3.97 g	9.36 g 16.99 g 5.20 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	5.44 g 8.61 g 2.34 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.67 g 0.00 g 0.92 g	30.66 g 0.00 g 0.79 g	25.21 g 0.00 g 1.53 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	25.72 g 0.15 g 1.38 g		
1	1,4	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 276.84 Kcal / 1,157.19 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.61 g	7.88 g	1.70 g	15.18 g	0.89 g	1.16 g	22.85 g	7.88 g	0.52 g	35.56 g	0.89 g	1.13 g	15.77 g	0.89 g	1.39 g	
	(10)															
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM* , Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.85 g	0.00 g	3.71 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.64 g		7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.30 g	11.75 g	0.45 g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
(12)			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.40 g 8.18 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			40.35 g 1.19 g 1.24 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumplicsirkével, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g				
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
(12)			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 371.44 Kcal / 1,552.62 Kj			Energia: 306.48 Kcal / 1,281.09 Kj			Energia: 326.55 Kcal / 1,364.98 Kj			Energia: 267.62 Kcal / 1,118.65 Kj			Energia: 371.05 Kcal / 1,550.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.85 g	18.73 g	5.63 g	11.25 g	11.49 g	2.91 g	21.35 g	8.87 g	2.59 g	8.37 g	14.95 g	4.24 g	12.78 g	17.79 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.32 g	3.14 g	2.26 g	39.12 g	2.38 g	1.72 g	39.80 g	2.38 g	1.08 g	40.38 g	3.14 g	1.68 g	39.48 g	2.38 g	2.12 g	
				15			(10)			7						
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 60 CH			Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs 60 CH		
		Energia: 533.83 Kcal / 2,231.41 Kj			Energia: 463.55 Kcal / 1,937.64 Kj			Energia: 651.95 Kcal / 2,725.15 Kj			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 Kj			Energia: 606.49 Kcal / 2,535.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.36 g	22.40 g	4.06 g	31.58 g	17.44 g	2.89 g	50.44 g	22.05 g	3.83 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	31.28 g	25.50 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.11 g	0.00 g	3.79 g	63.08 g	1.34 g	5.32 g	64.94 g	0.00 g	3.43 g	63.88 g	0.00 g	5.23 g	62.06 g	0.00 g	4.94 g	
				10,(12)			(10),(12)			(10),(12)						
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 392.79 Kcal / 1,641.86 Kj			Energia: 360.12 Kcal / 1,505.30 Kj			Energia: 330.74 Kcal / 1,382.49 Kj			Energia: 238.07 Kcal / 995.13 Kj			Energia: 299.55 Kcal / 1,252.12 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.99 g		23.52 g	5.99 g	6.69 g	16.97 g	4.18 g	7.80 g	18.15 g	5.35 g	4.05 g	8.92 g	2.13 g	4.41 g	10.20 g	2.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.78 g	2.38 g	1.20 g	44.68 g	2.38 g	1.13 g	33.65 g	1.79 g	1.68 g	34.95 g	1.79 g	1.03 g	40.72 g	2.53 g	1.75 g		
			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 276.84 Kcal / 1,157.19 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.61 g 7.88 g 1.70 g			15.18 g 0.89 g 1.16 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			35.56 g 0.89 g 1.13 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM* , Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumplicsirkével, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g			
	10,(12)						(10),(12)						(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.64 g		7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g				
(12)			4													



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 KJ			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 KJ			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 KJ			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.40 g 8.18 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			40.35 g 1.19 g 1.24 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs, Gombaleves GM*			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Kertészleves GM*		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 KJ			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 KJ			Energia: 619.55 Kcal / 2,589.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	31.21 g	25.08 g	5.04 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			67.32 g 0.00 g 5.37 g			66.26 g 0.00 g 3.09 g				
10,(12)					(10),(12)											
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 273.05 Kcal / 1,141.35 KJ			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 KJ			Energia: 316.84 Kcal / 1,324.39 KJ			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 KJ			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.44 g	22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	8.25 g	22.00 g	6.88 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			21.09 g 1.19 g 1.90 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g				
4																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek				
		Energia: 276.84 Kcal / 1,157.19 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 251.31 Kcal / 1,050.48 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	10.23 g	16.34 g	7.36 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	23.61 g 7.88 g 1.70 g			15.18 g 0.89 g 1.16 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			35.56 g 0.89 g 1.13 g			15.54 g 0.89 g 1.56 g					
	(10)											7						
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér , Csontleves GM tésztával			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma				
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g					
	10,(12)						(10),(12)						7			(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM				
Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj						
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
1.64 g		7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g						
(12)				4														





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00211) GM-diab (T: 25 E:45 U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 275.65 Kcal / 1,152.22 KJ			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 KJ			Energia: 230.76 Kcal / 964.58 KJ			Energia: 171.83 Kcal / 718.25 KJ			Energia: 275.26 Kcal / 1,150.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	19.31 g	7.71 g	2.45 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	10.74 g	16.63 g	7.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.17 g	1.95 g	1.81 g	19.97 g	1.19 g	1.27 g	20.65 g	1.19 g	0.63 g	21.23 g	1.95 g	1.23 g	20.33 g	1.19 g	1.67 g	
	15						(10)						7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 45 CH			Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék GM 45 CH* , GM kenyér (45)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 45 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Csemegeuborka, Paprikás krumpli virslivel 45 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs 45 CH		
		Energia: 473.00 Kcal / 1,977.14 KJ			Energia: 377.50 Kcal / 1,577.95 KJ			Energia: 555.91 Kcal / 2,323.70 KJ			Energia: 333.56 Kcal / 1,394.28 KJ			Energia: 542.72 Kcal / 2,268.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.69 g	21.81 g	4.01 g	29.09 g	15.47 g	2.66 g	48.49 g	20.58 g	3.66 g	13.82 g	11.26 g	3.36 g	29.98 g	24.43 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.17 g	0.00 g	3.72 g	46.65 g	0.60 g	4.86 g	46.29 g	0.00 g	3.27 g	46.66 g	0.00 g	4.50 g	49.93 g	0.00 g	4.48 g	
	10,(12)			(10),(12)						(10),(12)						
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 297.00 Kcal / 1,241.46 KJ			Energia: 264.33 Kcal / 1,104.90 KJ			Energia: 203.88 Kcal / 852.22 KJ			Energia: 190.18 Kcal / 794.95 KJ			Energia: 203.76 Kcal / 851.72 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.95 g		22.36 g	5.85 g	4.65 g	15.81 g	4.04 g	6.27 g	10.42 g	3.37 g	3.03 g	8.34 g	2.06 g	2.37 g	9.04 g	2.41 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.63 g	1.19 g	0.75 g	25.53 g	1.19 g	0.68 g	21.02 g	1.19 g	1.35 g	25.37 g	1.19 g	0.81 g	21.57 g	1.34 g	1.30 g		
4																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek				
		Energia: 275.65 Kcal / 1,152.22 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 211.62 Kcal / 884.57 Kj			Energia: 171.83 Kcal / 718.25 Kj			Energia: 251.31 Kcal / 1,050.48 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	19.11 g	7.49 g	2.41 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	10.23 g	16.34 g	7.36 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	22.17 g 1.95 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			16.63 g 1.65 g 0.52 g			21.23 g 1.95 g 1.23 g			15.54 g 0.89 g 1.56 g					
	(10)											7						
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs				
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	32.14 g	26.21 g	5.18 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			67.32 g 0.00 g 5.37 g			70.15 g 0.00 g 3.98 g					
	10,(12)						(10),(12)						(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika				
Energia: 273.05 Kcal / 1,141.35 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 179.93 Kcal / 752.11 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 Kj						
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
2.44 g		22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.76 g	10.13 g	3.33 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			16.23 g 0.89 g 1.24 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g						
4																		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00216) Zab,tojás,kukorica,ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek			
		Energia: 276.84 Kcal / 1,157.19 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 251.31 Kcal / 1,050.48 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	10.23 g	16.34 g	7.36 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	23.61 g 7.88 g 1.70 g			15.18 g 0.89 g 1.16 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			35.56 g 0.89 g 1.13 g			15.54 g 0.89 g 1.56 g				
	(10)										7						
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvales GM			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs, Alma			
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			100.40 g 19.98 g 4.85 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g					
10,(12)						(10),(12)						7			(10),(12)		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Parasztkolbász			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM				
	Energia: 246.94 Kcal / 1,032.21 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.56 g	17.51 g	5.41 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
14.49 g 0.89 g 1.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g					
4																	



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00218) GM,tej,szója,o Imag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.40 g 8.18 g 1.81 g			15.18 g 0.89 g 1.16 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			35.56 g 0.89 g 1.13 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g				
10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér						
	Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 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	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			g g g				
(12)			4									1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 245.74 Kcal / 1,027.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.28 g	15.80 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.10 g	0.76 g	1.71 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	15.86 g	0.76 g	0.49 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	14.31 g	0.00 g	1.49 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH		
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 Kj			Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 Kj			Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 Kj			Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 Kj			Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.35 g	21.78 g	4.00 g	30.18 g	13.18 g	2.39 g	48.23 g	20.39 g	3.64 g	12.34 g	9.58 g	2.85 g	30.68 g	22.19 g	4.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.39 g	0.00 g	3.75 g	42.62 g	0.00 g	4.65 g	43.80 g	0.00 g	3.25 g	40.92 g	0.00 g	4.26 g	44.04 g	0.00 g	3.59 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
4.32 g		21.69 g	5.76 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	15.53 g	0.00 g	1.76 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00223) GM, tej, tojás,borsó	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.40 g 8.18 g 1.81 g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			40.35 g 1.19 g 1.24 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g			
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g				
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.30 g 11.75 g 0.45 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
(12)			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00229) GM,tej,toj,szój ,kakaó	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.40 g	8.18 g	1.81 g	15.18 g	0.89 g	1.16 g	22.85 g	7.88 g	0.52 g	35.56 g	0.89 g	1.13 g	15.77 g	0.89 g	1.39 g	
	(10)															
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM* , Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.85 g	0.00 g	3.71 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér					
Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 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	
1.64 g		7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.30 g	11.75 g	0.45 g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	g	g	g		
(12)			4									1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00233) GM-diab (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 275.65 Kcal / 1,152.22 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 230.76 Kcal / 964.58 Kj			Energia: 171.83 Kcal / 718.25 Kj			Energia: 275.26 Kcal / 1,150.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	17.57 g	5.49 g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	19.31 g	7.71 g	2.45 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	10.74 g	16.63 g	7.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	22.17 g	1.95 g	1.81 g	19.97 g	1.19 g	1.27 g	20.65 g	1.19 g	0.63 g	21.23 g	1.95 g	1.23 g	20.33 g	1.19 g	1.67 g	
	15						(10)						7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 50 CH			Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék GM 50 CH* , GM kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs 50 CH		
		Energia: 490.38 Kcal / 2,049.79 Kj			Energia: 417.16 Kcal / 1,743.73 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 569.29 Kcal / 2,379.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.88 g	21.98 g	4.02 g	30.33 g	16.51 g	2.78 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	30.52 g	24.87 g	5.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	52.87 g	0.00 g	3.74 g	54.11 g	0.89 g	5.09 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.99 g	0.00 g	4.67 g	
	10,(12)						(10),(12)						(10),(12)			
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 297.00 Kcal / 1,241.46 Kj			Energia: 264.33 Kcal / 1,104.90 Kj			Energia: 203.88 Kcal / 852.22 Kj			Energia: 190.18 Kcal / 794.95 Kj			Energia: 203.76 Kcal / 851.72 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.95 g		22.36 g	5.85 g	4.65 g	15.81 g	4.04 g	6.27 g	10.42 g	3.37 g	3.03 g	8.34 g	2.06 g	2.37 g	9.04 g	2.41 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.63 g	1.19 g	0.75 g	25.53 g	1.19 g	0.68 g	21.02 g	1.19 g	1.35 g	25.37 g	1.19 g	0.81 g	21.57 g	1.34 g	1.30 g		
4																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00239) Glutén-, szójamentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 276.84 Kcal / 1,157.19 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 Kj			Energia: 251.31 Kcal / 1,050.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.79 g	13.89 g	4.06 g	10.23 g	16.34 g	7.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.61 g	7.88 g	1.70 g	15.18 g	0.89 g	1.16 g	22.85 g	7.88 g	0.52 g	35.56 g	0.89 g	1.13 g	15.54 g	0.89 g	1.56 g	
	(10)											7				
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM* , Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM			Magyaros karfiolleves GM TM* , Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.85 g	0.00 g	3.71 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	100.40 g	19.98 g	4.85 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)			(10),(12)			7			(10),(12)						
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér					
Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 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	
1.64 g		7.88 g	2.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.30 g	11.75 g	0.45 g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g					
(12)			4									1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00267) Diabetikus (T:30, E:60, U:30)	Tízórai	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika, Citromos tea CM			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 266.13 Kcal / 1,112.42 Kj			Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 360.13 Kcal / 1,505.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.67 g	16.69 g	5.35 g	13.57 g	10.09 g	2.72 g	21.84 g	7.23 g	2.37 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	17.14 g	19.01 g	9.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.38 g	0.00 g	1.83 g	29.95 g	0.00 g	1.13 g	21.69 g	0.76 g	0.62 g	26.36 g	0.76 g	1.34 g	29.69 g	0.00 g	1.71 g	
	1	1			1			1,(10)			1,7					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 60 CH		
		Energia: 566.54 Kcal / 2,368.14 Kj			Energia: 521.81 Kcal / 2,181.17 Kj			Energia: 651.95 Kcal / 2,725.15 Kj			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 Kj			Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.65 g	22.79 g	4.09 g	35.65 g	16.74 g	2.80 g	50.44 g	22.05 g	3.83 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	33.91 g	22.54 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.67 g	0.00 g	3.91 g	63.37 g	0.00 g	5.31 g	64.94 g	0.00 g	3.43 g	63.88 g	0.00 g	5.23 g	64.03 g	0.00 g	3.82 g		
1,10,(12)	1			(10),(12)			1,(10),(12)									
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 332.38 Kcal / 1,389.35 Kj			Energia: 392.44 Kcal / 1,640.40 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 289.45 Kcal / 1,209.90 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.17 g	21.81 g	5.77 g	9.54 g	15.64 g	3.99 g	13.46 g	21.88 g	6.84 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	8.01 g	8.99 g	2.38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.90 g	0.00 g	0.74 g	37.94 g	0.00 g	0.96 g	34.95 g	0.00 g	2.20 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	37.38 g	0.15 g	1.64 g		
1	1,4			1			1			1						



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 251.70 Kcal / 1,052.11 Kj			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 Kj			Energia: 206.81 Kcal / 864.47 Kj			Energia: 147.88 Kcal / 618.14 Kj			Energia: 251.31 Kcal / 1,050.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.30 g	17.28 g	5.45 g	8.70 g	10.04 g	2.73 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	5.82 g	13.50 g	4.06 g	10.23 g	16.34 g	7.36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.38 g 1.65 g 1.70 g			15.18 g 0.89 g 1.16 g			15.86 g 0.89 g 0.52 g			16.44 g 1.65 g 1.12 g			15.54 g 0.89 g 1.56 g			
							15			(10)			7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 60 CH			Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60), Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépa rizs 60 CH		
		Energia: 533.83 Kcal / 2,231.41 Kj			Energia: 481.01 Kcal / 2,010.62 Kj			Energia: 651.95 Kcal / 2,725.15 Kj			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 Kj			Energia: 622.43 Kcal / 2,601.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.36 g	22.40 g	4.06 g	32.38 g	18.26 g	2.98 g	50.44 g	22.05 g	3.83 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	31.60 g	25.76 g	5.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
62.11 g 0.00 g 3.79 g			66.06 g 1.34 g 5.43 g			64.94 g 0.00 g 3.43 g			63.88 g 0.00 g 5.23 g			65.10 g 0.00 g 5.06 g				
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 273.05 Kcal / 1,141.35 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 243.47 Kcal / 1,017.70 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.44 g	22.07 g	5.81 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	5.78 g	17.13 g	5.23 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.84 g 0.89 g 0.64 g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			16.27 g 0.89 g 1.34 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			16.78 g 1.04 g 1.19 g				
			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00290) Hal, olajos mag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Húspástétom			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Vajretek, Trappista sajt		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Póréhagyma, Csemege szalámi									Fahéjas banánturmix TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 706.58 Kcal / 2,953.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 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	33.24 g	24.51 g	6.80 g	g	g	g	g	g	g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	87.41 g	0.00 g	2.14 g	g	g	g	g	g	g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1			1			1,(10)							



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00292) Diab (T:15, E: 45, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 KJ			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 KJ			Energia: 250.48 Kcal / 1,047.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.47 g	15.83 g	7.28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.10 g 0.76 g 1.71 g			15.39 g 0.00 g 1.15 g			11.98 g 0.76 g 0.40 g			20.29 g 0.76 g 1.20 g			15.25 g 0.00 g 1.51 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 45 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Csemegeborka, Paprikás krumpli virslivel 45 CH			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 45 CH		
		Energia: 475.77 Kcal / 1,988.72 KJ			Energia: 415.58 Kcal / 1,737.12 KJ			Energia: 555.91 Kcal / 2,323.70 KJ			Energia: 333.56 Kcal / 1,394.28 KJ			Energia: 519.23 Kcal / 2,170.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.65 g	21.88 g	4.01 g	31.45 g	14.34 g	2.52 g	48.49 g	20.58 g	3.66 g	13.82 g	11.26 g	3.36 g	31.58 g	22.28 g	4.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47.15 g 0.00 g 3.77 g			46.60 g 0.00 g 4.81 g			46.29 g 0.00 g 3.27 g			46.66 g 0.00 g 4.50 g			49.59 g 0.00 g 3.65 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 178.54 Kcal / 746.30 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.32 g	21.69 g	5.76 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.66 g	16.75 g	5.18 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.31 g	8.30 g	2.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.02 g 0.00 g 0.65 g			20.95 g 0.00 g 0.57 g			17.45 g 0.00 g 1.35 g			20.79 g 0.00 g 0.70 g			16.01 g 0.15 g 1.16 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00293) Diab (T:10, E:40, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 231.08 Kcal / 965.91 Kj			Energia: 165.31 Kcal / 691.00 Kj			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 Kj			Energia: 139.06 Kcal / 581.27 Kj			Energia: 226.81 Kcal / 948.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.38 g	16.58 g	5.35 g	9.30 g	9.47 g	2.66 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	6.95 g	13.01 g	4.00 g	10.54 g	15.70 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13.74 g	0.76 g	1.59 g	10.53 g	0.00 g	1.04 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	14.22 g	0.76 g	1.06 g	10.56 g	0.00 g	1.41 g
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH		
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 Kj			Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 Kj			Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 Kj			Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 Kj			Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.35 g	21.78 g	4.00 g	30.18 g	13.18 g	2.39 g	48.23 g	20.39 g	3.64 g	12.34 g	9.58 g	2.85 g	30.68 g	22.19 g	4.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.39 g	0.00 g	3.75 g	42.62 g	0.00 g	4.65 g	43.80 g	0.00 g	3.25 g	40.92 g	0.00 g	4.26 g	44.04 g	0.00 g	3.59 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
		Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 231.56 Kcal / 967.92 Kj			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.32 g	21.69 g	5.76 g	5.27 g	15.03 g	3.94 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g		0.00 g	0.65 g	18.52 g	0.00 g	0.51 g	15.53 g	0.00 g	1.76 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g	
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00294) Diab (T: 10, E: 45, U: 10)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 231.08 Kcal / 965.91 KJ			Energia: 165.31 Kcal / 691.00 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 126.45 Kcal / 528.56 KJ			Energia: 226.81 Kcal / 948.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.38 g	16.58 g	5.35 g	9.30 g	9.47 g	2.66 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	6.42 g	12.93 g	3.99 g	10.54 g	15.70 g	7.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	13.74 g 0.76 g 1.59 g			10.53 g 0.00 g 1.04 g			11.98 g 0.76 g 0.40 g			11.79 g 0.76 g 1.00 g			10.56 g 0.00 g 1.41 g			
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 45 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Csemegeuborka, Paprikás krumpli virslivel 45 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 45 CH		
		Energia: 475.77 Kcal / 1,988.72 KJ			Energia: 415.58 Kcal / 1,737.12 KJ			Energia: 555.91 Kcal / 2,323.70 KJ			Energia: 333.56 Kcal / 1,394.28 KJ			Energia: 519.23 Kcal / 2,170.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.65 g	21.88 g	4.01 g	31.45 g	14.34 g	2.52 g	48.49 g	20.58 g	3.66 g	13.82 g	11.26 g	3.36 g	31.58 g	22.28 g	4.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47.15 g 0.00 g 3.77 g			46.60 g 0.00 g 4.81 g			46.29 g 0.00 g 3.27 g			46.66 g 0.00 g 4.50 g			49.59 g 0.00 g 3.65 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 261.70 Kcal / 1,093.91 KJ			Energia: 206.35 Kcal / 862.54 KJ			Energia: 271.46 Kcal / 1,134.70 KJ			Energia: 132.20 Kcal / 552.60 KJ			Energia: 158.38 Kcal / 662.03 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.46 g	21.56 g	5.75 g	4.20 g	14.87 g	3.92 g	8.34 g	21.14 g	6.77 g	2.58 g	7.40 g	1.94 g	2.46 g	8.18 g	2.30 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
13.13 g 0.00 g 0.56 g			13.66 g 0.00 g 0.40 g			11.65 g 0.00 g 1.67 g			13.50 g 0.00 g 0.53 g			12.13 g 0.15 g 1.07 g				
1			1,4			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00390) TM, diab (T:15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Vajretek, Soproni felvágott		
		Energia: 256.70 Kcal / 1,073.01 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 210.35 Kcal / 879.26 Kj			Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj			Energia: 207.57 Kcal / 867.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.19 g	16.67 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	20.56 g	7.04 g	2.35 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	7.11 g	13.22 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.10 g 0.76 g 1.71 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			15.86 g 0.76 g 0.49 g			26.36 g 0.76 g 1.34 g			14.78 g 0.00 g 1.50 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.99 g 0.00 g 3.81 g			52.28 g 0.00 g 5.04 g			52.51 g 0.00 g 3.33 g			52.40 g 0.00 g 4.74 g			54.03 g 0.00 g 3.70 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 178.54 Kcal / 746.30 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.32 g	21.69 g	5.76 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.31 g	8.30 g	2.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.02 g 0.00 g 0.65 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			15.53 g 0.00 g 1.76 g			20.79 g 0.00 g 0.70 g			16.01 g 0.15 g 1.16 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Tízórai	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel 1-3, Fahéjas szilvaleves GM TM, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 520.78 Kcal / 2,176.86 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 672.45 Kcal / 2,810.84 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	35.62 g	17.45 g	2.89 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.43 g	18.70 g	6.31 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	61.51 g	0.00 g	5.32 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	103.70 g	14.99 g	4.23 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Teljes kiőrlésű buci, Szardíniakrém, Póréhagyma			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01003) Tej,alma,őszibarack	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	12.39 g	15.95 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	19.93 g	0.00 g	1.61 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM TM			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	84.35 g	0.00 g	4.00 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	8.51 g	16.87 g	5.19 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	21.33 g	0.00 g	1.44 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	21.17 g	0.15 g	1.24 g		
1,(12)			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01005) Diab (T: 10, E: 20, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Vajretek, Trappista sajt										
		Energia: 231.08 Kcal / 965.91 KJ	Energia: 165.31 Kcal / 691.00 KJ	Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ	Energia: 139.06 Kcal / 581.27 KJ	Energia: 226.81 Kcal / 948.07 KJ										
		Fehérje 6.38 g	Zsír 16.58 g	T.Zsír 5.35 g	Fehérje 9.30 g	Zsír 9.47 g	T.Zsír 2.66 g	Fehérje 19.71 g	Zsír 6.92 g	T.Zsír 2.34 g	Fehérje 6.95 g	Zsír 13.01 g	T.Zsír 4.00 g	Fehérje 10.54 g	Zsír 15.70 g	T.Zsír 7.27 g
		Szénhidrát 13.74 g	Cukor 0.76 g	Só 1.59 g	Szénhidrát 10.53 g	Cukor 0.00 g	Só 1.04 g	Szénhidrát 11.98 g	Cukor 0.76 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 14.22 g	Cukor 0.76 g	Só 1.06 g	Szénhidrát 10.56 g	Cukor 0.00 g	Só 1.41 g
	1	1		1	1,(10)		1,7									
	Ebéd	Főtt tészta 20 CH, Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldséglevés 20 CH*	Kelkáposztafőzelék 20 CH*, Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye	Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 20 CH, Rántott leves 20 CH	Csemegeuborka, Brokkoli leves GM 20 CH*, Paprikás krumpli virslivel 20 CH	Csurgatott tojásleves 20 CH*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépa bulgur 20 CH										
		Energia: 348.78 Kcal / 1,457.90 KJ	Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ	Energia: 466.98 Kcal / 1,951.98 KJ	Energia: 195.91 Kcal / 818.90 KJ	Energia: 442.72 Kcal / 1,850.57 KJ										
		Fehérje 21.86 g	Zsír 17.85 g	T.Zsír 3.60 g	Fehérje 25.59 g	Zsír 11.15 g	T.Zsír 2.17 g	Fehérje 42.07 g	Zsír 21.66 g	T.Zsír 3.79 g	Fehérje 7.32 g	Zsír 9.08 g	T.Zsír 1.78 g	Fehérje 30.28 g	Zsír 24.94 g	T.Zsír 5.53 g
		Szénhidrát 24.87 g	Cukor 0.00 g	Só 2.68 g	Szénhidrát 22.86 g	Cukor 0.00 g	Só 4.13 g	Szénhidrát 25.57 g	Cukor 0.00 g	Só 2.42 g	Szénhidrát 25.08 g	Cukor 0.00 g	Só 2.70 g	Szénhidrát 24.28 g	Cukor 0.00 g	Só 3.38 g
	1,10,(12)	1		1	1,3											
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin (TM)	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika										
		Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ	Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ	Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 178.54 Kcal / 746.30 KJ										
Fehérje 4.32 g		Zsír 21.69 g	T.Zsír 5.76 g	Fehérje 5.80 g	Zsír 15.10 g	T.Zsír 3.94 g	Fehérje 7.66 g	Zsír 16.75 g	T.Zsír 5.18 g	Fehérje 4.18 g	Zsír 7.63 g	T.Zsír 1.96 g	Fehérje 3.31 g	Zsír 8.30 g	T.Zsír 2.31 g	
Szénhidrát 17.02 g		Cukor 0.00 g	Só 0.65 g	Szénhidrát 20.95 g	Cukor 0.00 g	Só 0.57 g	Szénhidrát 17.45 g	Cukor 0.00 g	Só 1.35 g	Szénhidrát 20.79 g	Cukor 0.00 g	Só 0.70 g	Szénhidrát 16.01 g	Cukor 0.15 g	Só 1.16 g	
1	1,4		1	1		1										





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01014) Tej,szója,par, ol.mag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)														
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 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
		31.25 g	23.59 g	4.17 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			
79.85 g 0.00 g 4.03 g			g g g			g g g			g g g			g g g				
1,10,(12)			1			1			1,(10)			1				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci						
	Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 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	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			g g g				
1,(12)			1,4						1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01089) GM-TM diab. 35 CH	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Vajretek, Soproni felvágott		
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 KJ			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 KJ			Energia: 198.69 Kcal / 830.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	6.44 g	11.81 g	3.57 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.46 g 0.76 g 1.83 g			15.39 g 0.00 g 1.15 g			11.98 g 0.76 g 0.40 g			20.29 g 0.76 g 1.20 g			16.41 g 0.00 g 1.36 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM 35 CH, Zöldségleves GM-TM 35 CH*			Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék GM 35 CH*, GM kenyér (35)			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 35 CH, Gombaleves GM*			Paprikás krumpli virslivel 35 CH, Brokkolikrémléves GM TM*, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs 35 CH		
		Energia: 392.55 Kcal / 1,640.86 KJ			Energia: 329.88 Kcal / 1,378.90 KJ			Energia: 517.49 Kcal / 2,163.11 KJ			Energia: 271.09 Kcal / 1,133.16 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
		21.01 g	18.26 g	3.64 g	26.31 g	12.39 g	2.31 g	47.71 g	19.99 g	3.59 g	11.75 g	8.91 g	2.64 g	28.90 g	23.53 g	4.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35.37 g 0.00 g 2.72 g			39.22 g 0.89 g 4.51 g			38.83 g 0.00 g 3.21 g			38.62 g 0.00 g 4.17 g			39.82 g 0.00 g 4.09 g				
10,(12)			10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: 271.78 Kcal / 1,136.04 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.89 g	21.62 g	5.75 g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	4.02 g	8.36 g	2.30 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.07 g 0.00 g 0.61 g			20.95 g 0.00 g 0.57 g			17.41 g 0.00 g 1.25 g			20.79 g 0.00 g 0.70 g			21.17 g 0.15 g 1.24 g				
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02013) Diab (T: 20, E: 40, U: 10)	Tízórai	Citromos tea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Vajretek, Trappista sajt
		Energia: 282.31 Kcal / 1,180.06 Kj	Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj	Energia: 210.35 Kcal / 879.26 Kj	Energia: 202.07 Kcal / 844.65 Kj	Energia: 274.14 Kcal / 1,145.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.00 g 16.76 g 5.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.43 g 9.78 g 2.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.56 g 7.04 g 2.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.62 g 13.39 g 4.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.39 g 15.95 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só 24.46 g 0.76 g 1.83 g	Szénhidrát Cukor Só 20.24 g 0.00 g 1.26 g	Szénhidrát Cukor Só 15.86 g 0.76 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 26.36 g 0.76 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 19.93 g 0.00 g 1.61 g
	1	1	1	1,(10)	1,7	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH	Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH* , Tk. kenyér (40)	Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 Kj	Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 Kj	Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 Kj	Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 Kj	Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.35 g 21.78 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.18 g 13.18 g 2.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 48.23 g 20.39 g 3.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.34 g 9.58 g 2.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.68 g 22.19 g 4.72 g
		Szénhidrát Cukor Só 45.39 g 0.00 g 3.75 g	Szénhidrát Cukor Só 42.62 g 0.00 g 4.65 g	Szénhidrát Cukor Só 43.80 g 0.00 g 3.25 g	Szénhidrát Cukor Só 40.92 g 0.00 g 4.26 g	Szénhidrát Cukor Só 44.04 g 0.00 g 3.59 g
	1,10,(12)	1	(10),(12)	1,(10),(12)	1,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika
		Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 Kj	Energia: 218.95 Kcal / 915.21 Kj	Energia: 271.46 Kcal / 1,134.70 Kj	Energia: 157.41 Kcal / 657.97 Kj	Energia: 158.38 Kcal / 662.03 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.04 g 21.50 g 5.74 g		Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.74 g 14.95 g 3.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.34 g 21.14 g 6.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.65 g 7.56 g 1.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 2.46 g 8.18 g 2.30 g	
Szénhidrát Cukor Só 11.19 g 0.00 g 0.52 g		Szénhidrát Cukor Só 16.09 g 0.00 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 11.65 g 0.00 g 1.67 g	Szénhidrát Cukor Só 18.36 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 12.13 g 0.15 g 1.07 g	
1	1,4	1	1	1		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.69 g 6.99 g 1.83 g			20.24 g 0.00 g 1.26 g			27.91 g 6.99 g 0.62 g			45.48 g 0.00 g 1.35 g			20.16 g 0.00 g 1.44 g			
	1			1			1			1,(10)			1			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32.36 g 10.86 g 0.55 g			30.66 g 0.00 g 0.79 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			30.50 g 0.00 g 0.92 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1,(12)			1,4						1							
Ebéd							Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs						Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 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	52.12 g	23.32 g	3.98 g	g	g	g	37.89 g	23.63 g	4.85 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			g g g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			g g g			96.95 g 0.00 g 4.02 g				
1			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(66666) Tej, toj, szója, p ar	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 KJ			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	16.76 g	5.35 g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.69 g	6.99 g	1.83 g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumplice virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.37 g		7.62 g	1.96 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.36 g	10.86 g	0.55 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1,(12)			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00073) Tej- és zabmentes	Tízórai				Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	21.53 g	7.16 g	2.37 g	10.59 g	13.78 g	4.03 g	7.18 g	11.91 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	20.24 g	0.00 g	1.26 g	27.91 g	6.99 g	0.62 g	45.48 g	0.00 g	1.35 g	20.16 g	0.00 g	1.44 g	
	1			1			1			1,(10)			1			
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	6.32 g	7.94 g	1.99 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	30.50 g	0.00 g	0.92 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	
	1			1,4			1			1			1			
	Ebéd							Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs						Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 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	52.12 g	23.32 g	3.98 g	g	g	g	37.89 g	23.63 g	4.85 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	g	g	g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1			1			(10),(12)			1,(10)			1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(21609) GM, tejmentes kísétkezés	Tízórai													Felvágottas szendvics GM		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 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	g	g	g	7.04 g	14.23 g	4.23 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	g	g	g	21.18 g	1.19 g	1.30 g		
		1			1			1			1,(10)					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Kelkáposztafőzelék GM burg.ment., Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 493.49 Kcal / 2,062.79 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	31.46 g	18.85 g	3.04 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.85 g	0.00 g	3.71 g	55.84 g	1.19 g	7.10 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	67.32 g	0.00 g	5.37 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)			(12)			(10),(12)			(10),(12)						
	Tízórai				Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 206.81 Kcal / 864.47 Kj			Energia: 171.83 Kcal / 718.25 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	19.97 g	1.19 g	1.27 g	15.86 g	0.89 g	0.52 g	21.23 g	1.95 g	1.23 g	15.77 g	0.89 g	1.39 g	
	1			15			(10)									
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 316.89 Kcal / 1,324.60 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 179.81 Kcal / 751.61 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g		g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	3.66 g	25.67 g	2.01 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	16.21 g	0.89 g	1.31 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	16.78 g	1.04 g	1.19 g		
1			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 634.76 Kcal / 2,653.30 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	17.63 g	18.60 g	5.45 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.85 g	0.00 g	3.71 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.44 g	14.99 g	5.52 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			
	Tízórai				Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Kígyóborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	19.97 g	1.19 g	1.27 g	22.85 g	7.88 g	0.52 g	40.35 g	1.19 g	1.24 g	15.77 g	0.89 g	1.39 g	
	1			(10)			(10)			(10)			(10)			
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g		g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1			4			4			4			4				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 70 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 70 CH*, Tk. kenyér (70)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 70 CH			Paprikás krumpli virslivel 70 CH, Brokkolikréml leves GM TM*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 70 CH		
		Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 Kj			Energia: 579.96 Kcal / 2,424.23 Kj			Energia: 703.18 Kcal / 2,939.29 Kj			Energia: 538.84 Kcal / 2,252.35 Kj			Energia: 619.92 Kcal / 2,591.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.25 g	23.28 g	4.14 g	37.94 g	17.75 g	2.91 g	51.47 g	22.83 g	3.92 g	20.62 g	18.98 g	5.72 g	35.16 g	22.68 g	4.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74.01 g	0.00 g	3.98 g	73.24 g	0.00 g	5.56 g	74.89 g	0.00 g	3.51 g	73.06 g	0.00 g	5.61 g	71.81 g	0.00 g	3.90 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Tízórai				Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 Kj			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 Kj			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 Kj			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	15.39 g	0.00 g	1.15 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	20.29 g	0.76 g	1.20 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g	
	1			1			1			1,(10)			1,7			
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	17.41 g	0.00 g	1.25 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	17.96 g	0.15 g	1.20 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 45 CH			BrokkolikréMLEves GM TM*, Csemegeuborka, Paprikás krumpli virslivel 45 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 45 CH		
		Energia: 475.77 Kcal / 1,988.72 KJ			Energia: 415.58 Kcal / 1,737.12 KJ			Energia: 555.91 Kcal / 2,323.70 KJ			Energia: 333.56 Kcal / 1,394.28 KJ			Energia: 519.23 Kcal / 2,170.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.65 g	21.88 g	4.01 g	31.45 g	14.34 g	2.52 g	48.49 g	20.58 g	3.66 g	13.82 g	11.26 g	3.36 g	31.58 g	22.28 g	4.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47.15 g	0.00 g	3.77 g	46.60 g	0.00 g	4.81 g	46.29 g	0.00 g	3.27 g	46.66 g	0.00 g	4.50 g	49.59 g	0.00 g	3.65 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Tízórai				Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 190.52 Kcal / 796.37 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 170.56 Kcal / 712.94 KJ			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	10.36 g	9.63 g	2.68 g	19.71 g	6.92 g	2.34 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	11.65 g	15.85 g	7.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	15.39 g	0.00 g	1.15 g	11.98 g	0.76 g	0.40 g	20.29 g	0.76 g	1.20 g	16.18 g	0.00 g	1.53 g		
1			1			1			1,(10)			1,7				
Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Csemege szalámi			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 KJ			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	5.80 g	15.10 g	3.94 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	3.74 g	8.37 g	2.32 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	20.95 g	0.00 g	0.57 g	17.41 g	0.00 g	1.25 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	17.96 g	0.15 g	1.20 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH, Cukkinileves GM, TM *	Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 35 CH, Gombaleves GM*	Paprikás krumpli virslivel 35 CH, Brokkolikrémleves GM TM*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 35 CH										
		Energia: 439.47 Kcal / 1,836.98 Kj	Energia: 347.63 Kcal / 1,453.09 Kj	Energia: 517.49 Kcal / 2,163.11 Kj	Energia: 271.09 Kcal / 1,133.16 Kj	Energia: 468.89 Kcal / 1,959.96 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.45 g	21.51 g	3.97 g	28.73 g	11.85 g	2.23 g	47.71 g	19.99 g	3.59 g	11.75 g	8.91 g	2.64 g	29.79 g	22.09 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.14 g	0.00 g	3.71 g	38.07 g	0.00 g	4.46 g	38.83 g	0.00 g	3.21 g	38.62 g	0.00 g	4.17 g	38.48 g	0.00 g	3.53 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00036) Diabetikus-30 g CH	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves 30 CH*			Kelkáposztafőzelék 30 CH* , Tk. kenyér (30), Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye			Petrezselymes rizs 30 CH, Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu			Paprikás krumpli virslivel 30 CH, Brokkolikrémleves GM TM*, Csemegeuborka			Sárgarépás bulgur 30 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM		
		Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 Kj			Energia: 314.90 Kcal / 1,316.28 Kj			Energia: 491.88 Kcal / 2,056.06 Kj			Energia: 226.46 Kcal / 946.60 Kj			Energia: 443.72 Kcal / 1,854.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.86 g	18.16 g	3.63 g	27.44 g	11.39 g	2.18 g	47.20 g	19.60 g	3.55 g	10.27 g	7.23 g	2.13 g	28.89 g	21.99 g	4.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.71 g	0.00 g	2.73 g	32.24 g	0.00 g	4.32 g	33.85 g	0.00 g	3.17 g	32.88 g	0.00 g	3.92 g	32.93 g	0.00 g	3.47 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Uzsonna													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: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 173.65 Kcal / 725.86 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	g	g	g	3.37 g	8.24 g	2.30 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	g	g	g	14.86 g	0.15 g	1.20 g		
1			1			1			1,(10)			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM			Kelkáposztafőzelék GM 60 CH*, GM kenyér (60), Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs 60 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*		
		Energia: 533.83 Kcal / 2,231.41 Kj			Energia: 463.55 Kcal / 1,937.64 Kj			Energia: 651.95 Kcal / 2,725.15 Kj			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 Kj			Energia: 606.49 Kcal / 2,535.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.36 g	22.40 g	4.06 g	31.58 g	17.44 g	2.89 g	50.44 g	22.05 g	3.83 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	31.28 g	25.50 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.11 g	0.00 g	3.79 g	63.08 g	1.34 g	5.32 g	64.94 g	0.00 g	3.43 g	63.88 g	0.00 g	5.23 g	62.06 g	0.00 g	4.94 g
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00066) Tej,olajos mag,méz	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	96.95 g	0.00 g	4.02 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	23.59 g	4.17 g	31.92 g	16.96 g	2.86 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	37.17 g	22.91 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.85 g	0.00 g	4.03 g	42.77 g	0.00 g	4.93 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	100.40 g	19.98 g	4.85 g	84.35 g	0.00 g	4.00 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			7			1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumplicsirkével, Céklasaláta			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 KJ			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 696.25 Kcal / 2,910.33 KJ			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	17.83 g	17.46 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.85 g	0.00 g	3.71 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	113.61 g	24.98 g	3.35 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g		
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) GM-diab 55 g CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 55 CH			Kelkáposztafőzelék GM 55 CH*, GM kenyér (55), Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 55 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 55 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs 55 CH		
		Energia: 516.45 Kcal / 2,158.76 Kj			Energia: 441.11 Kcal / 1,843.84 Kj			Energia: 619.94 Kcal / 2,591.35 Kj			Energia: 404.96 Kcal / 1,692.73 Kj			Energia: 579.92 Kcal / 2,424.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.17 g	22.23 g	4.05 g	30.84 g	16.80 g	2.81 g	49.79 g	21.56 g	3.77 g	16.18 g	13.94 g	4.18 g	30.74 g	25.05 g	5.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.41 g	0.00 g	3.77 g	58.90 g	1.19 g	5.20 g	58.73 g	0.00 g	3.38 g	55.84 g	0.00 g	4.89 g	57.01 g	0.00 g	4.75 g
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH* , Tk. kenyér (40)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH			BrokkolikréMLEves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH		
		Energia: 463.67 Kcal / 1,938.14 Kj			Energia: 355.16 Kcal / 1,484.57 Kj			Energia: 549.51 Kcal / 2,296.95 Kj			Energia: 293.40 Kcal / 1,226.41 Kj			Energia: 483.99 Kcal / 2,023.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.25 g	21.75 g	4.00 g	29.06 g	13.24 g	2.40 g	48.36 g	20.48 g	3.65 g	12.48 g	9.74 g	2.90 g	30.32 g	22.15 g	4.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.81 g	0.00 g	3.75 g	36.43 g	0.00 g	4.54 g	45.05 g	0.00 g	3.26 g	41.49 g	0.00 g	4.29 g	41.82 g	0.00 g	3.57 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00145) DM R:30,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH , Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kenyér , Szardíniakrém, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
		Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 225.34 Kcal / 941.92 Kj			Energia: 301.71 Kcal / 1,261.15 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
4.32 g		21.69 g	5.76 g	4.82 g	14.93 g	3.92 g	9.62 g	21.33 g	6.79 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	17.63 g	0.00 g	0.46 g	17.48 g	0.00 g	1.80 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00147) Diab R:30,E:50,U:1 5	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 50 CH , Tk. kenyér (50)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 50 CH			BrokkolikréMLEves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH		
		Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 Kj			Energia: 460.88 Kcal / 1,926.48 Kj			Energia: 587.93 Kcal / 2,457.55 Kj			Energia: 378.19 Kcal / 1,580.83 Kj			Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.65 g	22.18 g	4.04 g	33.25 g	16.00 g	2.72 g	49.14 g	21.07 g	3.72 g	15.29 g	12.93 g	3.87 g	32.30 g	22.36 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.99 g	0.00 g	3.81 g	52.28 g	0.00 g	5.04 g	52.51 g	0.00 g	3.33 g	52.40 g	0.00 g	4.74 g	54.03 g	0.00 g	3.70 g	
	1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika		
		Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 Kj			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 Kj			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 Kj			Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj			Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
4.32 g		21.69 g	5.76 g	7.94 g	15.41 g	3.97 g	9.19 g	21.26 g	6.78 g	4.18 g	7.63 g	1.96 g	4.59 g	8.49 g	2.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.02 g	0.00 g	0.65 g	30.66 g	0.00 g	0.79 g	15.53 g	0.00 g	1.76 g	20.79 g	0.00 g	0.70 g	21.84 g	0.15 g	1.29 g		
1			1,4			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs, Alma			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 839.76 Kcal / 3,510.20 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 797.81 Kcal / 3,334.85 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.77 g	25.51 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.84 g	24.04 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	126.45 g	0.00 g	3.73 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	93.71 g	0.00 g	3.58 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)						(10),(12)						(10),(12)			
	Tízórai				Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	19.97 g	1.19 g	1.27 g	22.85 g	7.88 g	0.52 g	40.35 g	1.19 g	1.24 g	15.77 g	0.89 g	1.39 g	
	1									(10)						
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Zöldségleves GM, Petrezselymes rizs, Alma			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 761.95 Kcal / 3,184.95 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 806.82 Kcal / 3,372.51 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.00 g	21.54 g	3.95 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	48.50 g	24.01 g	3.96 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	114.78 g	0.00 g	3.70 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	97.57 g	0.00 g	4.06 g	96.38 g	14.99 g	4.83 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)												(10),(12)			
	Tízórai				Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 Kj			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 Kj			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 Kj			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	19.97 g	1.19 g	1.27 g	22.85 g	7.88 g	0.52 g	40.35 g	1.19 g	1.24 g	15.77 g	0.89 g	1.39 g	
	1												(10)			
	Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
1				4												





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM	Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH* , GM kenyér (40)	Petrezselymes rizs 40 CH, Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Párolt rizs 40 CH										
		Energia: 464.31 Kcal / 1,940.82 KJ	Energia: 375.27 Kcal / 1,568.63 KJ	Energia: 523.90 Kcal / 2,189.90 KJ	Energia: 315.71 Kcal / 1,319.67 KJ	Energia: 501.31 Kcal / 2,095.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.59 g	21.72 g	4.00 g	28.40 g	14.53 g	2.55 g	47.84 g	20.09 g	3.60 g	13.22 g	10.58 g	3.15 g	29.21 g	23.11 g	4.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.32 g	0.00 g	3.71 g	46.96 g	0.89 g	4.81 g	40.07 g	0.00 g	3.22 g	44.36 g	0.00 g	4.41 g	43.44 g	0.00 g	3.63 g		
		10,(12)				(10),(12)						(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Cukkinileves GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	19.14 g	17.30 g	5.21 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.85 g	0.00 g	3.71 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	67.32 g	0.00 g	5.37 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g	
	10,(12)						(10),(12)						(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 187.90 Kcal / 785.42 Kj			Energia: 292.89 Kcal / 1,224.28 Kj			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.64 g		7.88 g	2.00 g	7.74 g	21.71 g	6.84 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.30 g	11.75 g	0.45 g	16.30 g	0.89 g	1.79 g	14.60 g	0.00 g	0.01 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g		
(12)																



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 KJ			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 KJ			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 KJ			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.24 g	17.31 g	5.18 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	113.85 g 0.00 g 3.71 g			63.66 g 1.19 g 5.38 g			81.11 g 0.00 g 3.56 g			96.38 g 14.99 g 4.83 g			82.75 g 0.00 g 4.00 g			
	10,(12)						(10),(12)						(10),(12)			
	Tízórai				Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Hónapos retek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Kígyóborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 KJ			Energia: 234.92 Kcal / 981.97 KJ			Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	9.21 g	10.33 g	2.77 g	18.80 g	7.42 g	2.41 g	7.30 g	14.18 g	4.10 g	5.02 g	12.30 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
g g g			19.97 g 1.19 g 1.27 g			22.85 g 7.88 g 0.52 g			40.35 g 1.19 g 1.24 g			15.77 g 0.89 g 1.39 g				
1									(10)							
Uzsonna				Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Ananászos gyümölcssaláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 240.38 Kcal / 1,004.79 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 166.23 Kcal / 694.84 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			20.74 g 0.89 g 0.57 g			14.60 g 0.00 g 0.01 g			20.58 g 0.89 g 0.70 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g				
1			4													





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 80 CH			Csontleves GM tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék GM 70 CH* , Gluténmentes kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 70 CH			BrokkolikréMLEves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 70 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Zöldfűszeres rizs 70 CH		
		Energia: 768.45 Kcal / 3,212.12 KJ			Energia: 466.81 Kcal / 1,951.27 KJ			Energia: 683.97 Kcal / 2,858.99 KJ			Energia: 538.84 Kcal / 2,252.35 KJ			Energia: 639.45 Kcal / 2,672.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.95 g	24.70 g	4.29 g	31.43 g	17.17 g	2.85 g	51.08 g	22.54 g	3.89 g	20.62 g	18.98 g	5.72 g	31.92 g	25.66 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.00 g	0.00 g	4.08 g	63.98 g	1.49 g	5.32 g	71.16 g	0.00 g	3.48 g	73.06 g	0.00 g	5.61 g	69.34 g	0.00 g	4.27 g		
10,(12)						(10),(12)						(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00240) GM, hal,szója,olma g	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Gombaleves GM*, Petrezselymes rizs			Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 777.14 Kcal / 3,248.45 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj			Energia: 711.62 Kcal / 2,974.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	24.79 g	4.30 g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	52.12 g	23.32 g	3.98 g	16.69 g	23.12 g	8.52 g	32.86 g	26.93 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.85 g	0.00 g	3.71 g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	81.11 g	0.00 g	3.56 g	100.40 g	19.98 g	4.85 g	82.75 g	0.00 g	4.00 g		
10,(12)						(10),(12)			7			(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(00690) Tej,toj,hal,par, olmag	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumplice virslivel, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur, Alma						
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 Kj			Energia: 735.19 Kcal / 3,073.09 Kj			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav			
		31.25 g	23.59 g	4.17 g		31.92 g	16.96 g	2.86 g		52.12 g	23.32 g	3.98 g		16.24 g	17.31 g	5.18 g		37.89 g	23.63 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	79.85 g	0.00 g	4.03 g		42.77 g	0.00 g	4.93 g		81.11 g	0.00 g	3.56 g		96.38 g	14.99 g	4.83 g		96.95 g	0.00 g	4.02 g	
	1,10,(12)			1	(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)									
	Uzsonna				Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Póréhagyma, Csemege szalámi															
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 706.58 Kcal / 2,953.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav			
g		g	g		33.24 g	24.51 g	6.80 g		g	g	g		g	g	g		g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g		87.41 g	0.00 g	2.14 g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		
1			1	1			1,(10)			1										





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 100 CH, Alma 100 CH			Tk. kenyér (100), Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 100 CH*			Petrezselymes rizs 100 CH, Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldséragu			BrokkolikréMLEves GM TM*, Csemegeuborka, Paprikás krumpli virslivel 100 CH, Narancs 100 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 100 CH		
		Energia: 769.99 Kcal / 3,218.56 KJ			Energia: 729.73 Kcal / 3,050.27 KJ			Energia: 844.03 Kcal / 3,528.05 KJ			Energia: 714.12 Kcal / 2,985.02 KJ			Energia: 745.77 Kcal / 3,117.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.25 g	24.92 g	4.24 g	43.87 g	21.38 g	3.32 g	54.32 g	24.98 g	4.17 g	25.66 g	24.22 g	7.27 g	39.64 g	23.18 g	4.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.37 g	0.00 g	4.16 g	96.33 g	0.00 g	6.26 g	102.25 g	0.00 g	3.73 g	98.78 g	0.00 g	6.34 g	99.58 g	0.00 g	4.21 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01004) Diab (R: 60, E: 60, V: 60)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 60 CH			BrokkolikréMLEves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 60 CH		
		Energia: 596.79 Kcal / 2,494.58 Kj			Energia: 521.81 Kcal / 2,181.17 Kj			Energia: 671.16 Kcal / 2,805.45 Kj			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 Kj			Energia: 594.75 Kcal / 2,486.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.65 g	23.10 g	4.12 g	35.65 g	16.74 g	2.80 g	50.82 g	22.34 g	3.87 g	18.25 g	16.29 g	4.90 g	34.27 g	22.58 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.51 g	0.00 g	3.95 g	63.37 g	0.00 g	5.31 g	68.67 g	0.00 g	3.46 g	63.88 g	0.00 g	5.23 g	66.25 g	0.00 g	3.84 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02014) Diab (T:30, E: 40, U: 20)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Csontleves tésztával, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Gombaleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Snidlinges sertésragu GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH		
		Energia: 466.70 Kcal / 1,950.81 KJ			Energia: 383.87 Kcal / 1,604.58 KJ			Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 KJ			Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 KJ			Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.35 g	21.78 g	4.00 g	30.18 g	13.18 g	2.39 g	48.23 g	20.39 g	3.64 g	12.34 g	9.58 g	2.85 g	30.68 g	22.19 g	4.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.39 g	0.00 g	3.75 g	42.62 g	0.00 g	4.65 g	43.80 g	0.00 g	3.25 g	40.92 g	0.00 g	4.26 g	44.04 g	0.00 g	3.59 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)						1,(10),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM, TM, toj, par , huvely	Ebéd				Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1				1			1,(10)			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd				Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 469.04 Kcal / 1,960.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	32.13 g	18.12 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	63.66 g	1.19 g	5.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1				1				1,(10)				1	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)	Ebéd							Gombaleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Petrezselymes rizs 40 CH								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 523.90 Kcal / 2,189.90 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	47.84 g	20.09 g	3.60 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	40.07 g	0.00 g	3.22 g	g	g	g	g	g	g		
		1		1		(10),(12)			1,(10)			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Uzsonna	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: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 203.90 Kcal / 852.30 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	g	g	g	4.65 g	8.43 g	2.32 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	g	g	g	20.69 g	0.15 g	1.33 g		
									1,(10)							

