

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma								
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM									
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.37 g	7.62 g	1.96 g	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 KJ			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 KJ			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 KJ			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék TM*, Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 615.97 Kcal / 2,574.75 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.38 g	26.32 g	5.33 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	63.22 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00012)</b> <b>Tojás,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.96 g	28.76 g	6.84 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.73 g	0.00 g	4.02 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00013) Tojás, olajos mag, szója</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.04 g 49.21 g 12.69 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.96 g 28.76 g 6.84 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.36 g 0.00 g 3.27 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.73 g 0.00 g 4.02 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00014) Tojás-és banánmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.96 g 28.76 g 6.84 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.73 g 0.00 g 4.02 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj			Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 278.96 Kcal / 1,166.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	7.85 g	25.57 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.86 g	0.76 g	0.79 g	26.06 g	0.76 g	1.57 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	22.65 g	0.00 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,15,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	63.47 g	0.00 g	3.73 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.12 g	0.00 g	0.70 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 283.77 Kcal / 1,186.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.37 g 16.32 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	23.42 g 0.76 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00017) Tej, szója, ol.mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.04 g 49.21 g 12.69 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.36 g 0.00 g 3.27 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00018)</b> Tej,toj,szój,hü velyes	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.04 g 49.21 g 12.69 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.36 g 0.00 g 3.27 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00019) Tej-, szója- és halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkacrém
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.04 g 49.21 g 12.69 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.36 g 0.00 g 3.27 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű buci, Májpástétom (házi), Vajretek	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 KJ			Energia: 408.34 Kcal / 1,706.86 KJ			Energia: 218.16 Kcal / 911.91 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	5.02 g	26.07 g	2.00 g	6.54 g	13.94 g	4.19 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.70 g 7.88 g 0.74 g			35.26 g 0.89 g 1.36 g			16.39 g 0.89 g 1.54 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggye leves GM, tejmentes		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 559.92 Kcal / 2,340.47 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	27.03 g	29.11 g	6.86 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			58.53 g 0.89 g 3.97 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 256.11 Kcal / 1,070.54 KJ			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 KJ			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.49 g 8.18 g 0.85 g			40.05 g 1.19 g 1.47 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 206.97 Kcal / 865.13 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.82 g	14.92 g	3.91 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.06 g 0.89 g 0.60 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00022) Glutén- és tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 KJ			Energia: 408.34 Kcal / 1,706.86 KJ			Energia: 218.16 Kcal / 911.91 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	5.02 g	26.07 g	2.00 g	6.54 g	13.94 g	4.19 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.70 g 7.88 g 0.74 g			35.26 g 0.89 g 1.36 g			16.39 g 0.89 g 1.54 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00028) GM, tejmentes,fruk tóz</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 230.97 Kcal / 965.45 Kj			Energia: 342.57 Kcal / 1,431.94 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 254.79 Kcal / 1,065.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	4.56 g	25.97 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.64 g	16.58 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 1.95 g 0.85 g			20.93 g 1.95 g 1.46 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			18.36 g 1.65 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			63.47 g 0.00 g 3.73 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 206.97 Kcal / 865.13 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.82 g	14.92 g	3.91 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.06 g 0.89 g 0.60 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			16.27 g 0.89 g 1.12 g				
(10)													



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj	Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj	Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	6.52 g 25.38 g 1.95 g	8.20 g 13.53 g 4.14 g	8.24 g 16.01 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	19.99 g 0.76 g 1.43 g	16.60 g 0.00 g 1.53 g	13.71 g 0.76 g 1.77 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 60 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 804.65 Kcal / 3,363.44 Kj	Energia: 416.56 Kcal / 1,741.22 Kj	Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.44 g 48.72 g 12.64 g	31.70 g 5.13 g 0.70 g	35.28 g 31.93 g 7.26 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.02 g 0.00 g 3.19 g	63.76 g 0.00 g 4.33 g	62.86 g 0.00 g 4.22 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3.70 g 14.54 g 3.86 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	7.37 g 8.22 g 2.23 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.24 g 0.00 g 0.61 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.16 g 0.00 g 1.46 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00032) Diabetikus-50 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj	Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj	Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	6.52 g 25.38 g 1.95 g	8.20 g 13.53 g 4.14 g	8.24 g 16.01 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	19.99 g 0.76 g 1.43 g	16.60 g 0.00 g 1.53 g	13.71 g 0.76 g 1.77 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	33.57 g 30.12 g 6.86 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	54.50 g 0.00 g 3.96 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3.70 g 14.54 g 3.86 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	7.37 g 8.22 g 2.23 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.24 g 0.00 g 0.61 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.16 g 0.00 g 1.46 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g		
1	1	1	1,(10)		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00034) Diabetikus-40 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ	Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 KJ	Energia: 221.94 Kcal / 927.71 KJ	Energia: 233.36 Kcal / 975.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	6.52 g 25.38 g 1.95 g	8.20 g 13.53 g 4.14 g	8.24 g 16.01 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	19.99 g 0.76 g 1.43 g	16.60 g 0.00 g 1.53 g	13.71 g 0.76 g 1.77 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 KJ	Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 KJ	Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 KJ	Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.24 g 47.74 g 12.55 g	29.36 g 3.37 g 0.49 g	31.23 g 28.82 g 6.60 g	19.75 g 16.79 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.33 g 0.00 g 3.04 g	41.37 g 0.00 g 3.90 g	42.82 g 0.00 g 3.65 g	44.57 g 0.00 g 3.36 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3.70 g 14.54 g 3.86 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	7.37 g 8.22 g 2.23 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.24 g 0.00 g 0.61 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.16 g 0.00 g 1.46 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<p>(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)</p>	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 Kj			Energia: 216.89 Kcal / 906.60 Kj			Energia: 243.44 Kcal / 1,017.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.99 g	12.03 g	3.46 g	5.71 g	25.26 g	1.94 g	7.99 g	13.49 g	4.13 g	8.66 g	16.07 g	5.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	16.18 g	0.76 g	0.69 g	16.35 g	0.76 g	1.35 g	15.62 g	0.00 g	1.51 g	15.65 g	0.76 g	1.81 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH			Karálábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 618.99 Kcal / 2,587.38 Kj			Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.04 g	48.29 g	12.60 g	30.66 g	4.35 g	0.61 g	33.38 g	29.70 g	6.76 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.84 g	0.00 g	3.13 g	53.81 g	0.00 g	4.14 g	53.58 g	0.00 g	3.91 g	54.02 g	0.00 g	3.55 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 Kj			Energia: 153.41 Kcal / 641.25 Kj			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj			Energia: 143.37 Kcal / 599.29 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.27 g	14.47 g	3.85 g	5.44 g	7.52 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	6.88 g	12.98 g	4.01 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
15.29 g	0.00 g	0.57 g	15.80 g	0.00 g	0.41 g	16.16 g	0.00 g	1.46 g	15.50 g	0.00 g	1.09 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00040) Fruktózszege ny</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 283.77 Kcal / 1,186.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.37 g 16.32 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	23.42 g 0.76 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér , Tökfőzelék*	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.96 g 28.76 g 6.84 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.73 g 0.00 g 4.02 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00041) Hozzáadott cukormentes</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 585.91 Kcal / 2,449.10 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.04 g 28.70 g 6.79 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	62.99 g 0.00 g 4.02 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tököfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 585.91 Kcal / 2,449.10 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		30.04 g 49.21 g 12.69 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.04 g 28.70 g 6.79 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.36 g 0.00 g 3.27 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	62.99 g 0.00 g 4.02 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00043)</b> Tej,toj,őszib,a Ima,ban	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggye leves GM, tejmentes
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéscomb pékné módra, Meggyleves GM, tejmentes, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00045) Tej,toj,banán, olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00046) Tej,toj,olajma g,szój</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.04 g 49.21 g 12.69 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.36 g 0.00 g 3.27 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00047)</b> Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek, Citromos tea CM	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta (tojásmentes), Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*	Curry-s, póréhagymás sertésragu*, Zöldfűszeres rizs, Karalábékrémleves GM, TM*	Tarhonyaleves *, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye	Vegyes vágott savanyúság, Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 556.65 Kcal / 2,326.80 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	30.31 g 12.99 g 3.24 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.32 g 0.00 g 4.02 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Vajretek	Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 343.65 Kcal / 1,436.46 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	11.72 g 21.55 g 6.80 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.29 g 0.00 g 2.07 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00048) Tej-és tojásmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00049)</b> <b>Tej,toj,szój,ol</b> <b>mag,kakaó,cit</b> <b>rus</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Párizsi								
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 200.16 Kcal / 836.67 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	8.24 g	13.17 g	4.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	27.72 g	6.99 g	1.22 g	
	1	1	1	1,(10)									
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	49.21 g	12.69 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.36 g	0.00 g	3.27 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)										
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM									
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj									
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	11.54 g	21.60 g	6.81 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	26.22 g	0.00 g	2.01 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1	1	1											



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00050)</b> Tej,toj,fruktóz ,olmag	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 283.77 Kcal / 1,186.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.37 g 16.32 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	23.42 g 0.76 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00053) Olajos mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.96 g	28.76 g	6.84 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.73 g	0.00 g	4.02 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00054) Tej,tojás,par.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek, Narancslé (100 %-os)	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 277.06 Kcal / 1,158.11 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.29 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	28.75 g 6.99 g 1.29 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéscomb pékné módra, Meggyleves GM, tejmentes, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00055) Tej,olmag, szőlő, szil, őszibarna</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 KJ			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 KJ			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 KJ			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.09 g 6.99 g 0.79 g			45.18 g 0.00 g 1.58 g			21.45 g 0.00 g 1.64 g			29.64 g 6.99 g 1.99 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggye leves GM, tejmentes		
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	49.21 g	12.69 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.36 g 0.00 g 3.27 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			61.31 g 0.80 g 3.98 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			26.97 g 0.00 g 0.67 g			25.87 g 0.00 g 1.68 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00057) Tej, szója, parad., alma</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma								
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)									
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggye leves GM, tejmentes								
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	49.21 g	12.69 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.36 g	0.00 g	3.27 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)										
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM									
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj									
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1	1	1											



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj	Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj	Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	6.52 g 25.38 g 1.95 g	8.20 g 13.53 g 4.14 g	8.24 g 16.01 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	19.99 g 0.76 g 1.43 g	16.60 g 0.00 g 1.53 g	13.71 g 0.76 g 1.77 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH, Tárkonyos zöldségleves*	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 35 CH, Karalábékrémleves GM, TM*	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Sertéscomb pékné módra 35 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 683.63 Kcal / 2,857.57 Kj	Energia: 288.49 Kcal / 1,205.89 Kj	Energia: 517.48 Kcal / 2,163.07 Kj	Energia: 322.68 Kcal / 1,348.80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.44 g 47.50 g 12.53 g	29.10 g 3.18 g 0.47 g	30.26 g 26.71 g 6.10 g	16.10 g 13.23 g 4.16 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38.66 g 0.00 g 3.01 g	38.88 g 0.00 g 3.86 g	38.22 g 0.00 g 3.43 g	37.22 g 0.00 g 3.22 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3.70 g 14.54 g 3.86 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	7.37 g 8.22 g 2.23 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.24 g 0.00 g 0.61 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.16 g 0.00 g 1.46 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00059) Földimogyoró - és málnamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.96 g	28.76 g	6.84 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.73 g	0.00 g	4.02 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00060) Tej, tojás, fruktóz</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 283.77 Kcal / 1,186.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.37 g 16.32 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	23.42 g 0.76 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00061) Tojás-és mézmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.96 g 28.76 g 6.84 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.73 g 0.00 g 4.02 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépas margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00062) Tojás és szójamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tököfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 585.91 Kcal / 2,449.10 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.04 g 49.21 g 12.69 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.04 g 28.70 g 6.79 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.36 g 0.00 g 3.27 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	62.99 g 0.00 g 4.02 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00065) Tojás,par,szárnyas</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta (tojásmentes), Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*	Curry-s, póréhagymás sertésragu*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Tökfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye	Meggyleves GM, tejmentes, Vegyes vágott savanyúság, Sertéscomb pékné módra
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 556.65 Kcal / 2,326.80 Kj	Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	30.31 g 12.99 g 3.24 g	30.96 g 28.76 g 6.84 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.32 g 0.00 g 4.02 g	61.73 g 0.00 g 4.02 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Vajretek	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 343.65 Kcal / 1,436.46 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	11.72 g 21.55 g 6.80 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.29 g 0.00 g 2.07 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00067) Tej,hal,olmag, parad.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tökfőzelék TM*, Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 615.97 Kcal / 2,574.75 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.38 g 26.32 g 5.33 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	63.22 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű buci, Májpástétom (házi), Vajretek	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00068) Tej-és halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tökfőzelék TM*, Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 615.97 Kcal / 2,574.75 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.38 g 26.32 g 5.33 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	63.22 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű buci, Májpástétom (házi), Vajretek	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00069)</b> <b>Tej, szója, kakaó mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karábékremleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	49.21 g	12.69 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.36 g	0.00 g	3.27 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Tárkonyos zöldségleves*			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	49.21 g	12.69 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.36 g	0.00 g	3.27 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00073) Tej-és zabmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika											
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karálbékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs								
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1			1,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz									Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	g	g	g	g	g	g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	g	g	g	g	g	g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 230.97 Kcal / 965.45 Kj			Energia: 342.57 Kcal / 1,431.94 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 254.79 Kcal / 1,065.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	4.56 g	25.97 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.64 g	16.58 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 1.95 g 0.85 g			20.93 g 1.95 g 1.46 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			18.36 g 1.65 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér			Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Cukkini krémleves GM, TM		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			63.47 g 0.00 g 3.73 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 206.97 Kcal / 865.13 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.82 g	14.92 g	3.91 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.06 g 0.89 g 0.60 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			16.27 g 0.89 g 1.12 g				
(10)													



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00081)</b> <b>Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány GM, TM*			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék TM*, Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggye leves GM, tejmentes		
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 615.97 Kcal / 2,574.75 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	49.21 g	12.69 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.38 g	26.32 g	5.33 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.36 g	0.00 g	3.27 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	63.22 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g		
1			1			1			1,(10)				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00082) GM,tej,hüvely es,fruktóz</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek, Citromos tea CM			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 230.97 Kcal / 965.45 Kj			Energia: 342.57 Kcal / 1,431.94 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	4.56 g	25.97 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 1.95 g 0.85 g			20.93 g 1.95 g 1.46 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Tárkonyos zöldségleves*			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér , Tarhonyaleves GM*			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.36 g 0.00 g 2.95 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			63.47 g 0.00 g 3.73 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 206.97 Kcal / 865.13 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.82 g	14.92 g	3.91 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.06 g 0.89 g 0.60 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			16.27 g 0.89 g 1.12 g				
(10)													



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



(00102) Tej-  
és olajos mag  
mentes

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>		Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 278.96 Kcal / 1,166.05 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	22.65 g	0.00 g	1.99 g	
		1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>		Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g	
		1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)			
<b>Uzsonna</b>			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
			Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj		
			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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	
		1			1			1						



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00114) Diab (T:20, E:60, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj			Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	7.85 g	25.57 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	9.09 g	16.13 g	5.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.86 g	0.76 g	0.79 g	26.06 g	0.76 g	1.57 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	17.59 g	0.76 g	1.86 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 60 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 804.65 Kcal / 3,363.44 Kj			Energia: 416.56 Kcal / 1,741.22 Kj			Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 Kj			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.44 g	48.72 g	12.64 g	31.70 g	5.13 g	0.70 g	35.28 g	31.93 g	7.26 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.02 g	0.00 g	3.19 g	63.76 g	0.00 g	4.33 g	62.86 g	0.00 g	4.22 g	63.47 g	0.00 g	3.73 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 193.78 Kcal / 810.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.83 g	14.85 g	3.89 g	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	9.01 g	13.29 g	4.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26.95 g	0.00 g	0.83 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	25.21 g	0.00 g	1.31 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00116) Tojás, paradicsom</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek, Narancslé (100 %-os)	Gyümölcstea Franyó, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 288.67 Kcal / 1,206.64 Kj	Energia: 289.20 Kcal / 1,208.86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.34 g 13.71 g 4.15 g	10.04 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	31.52 g 9.99 g 1.29 g	25.34 g 3.00 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Zöldborsóleves GM*	Zöldfűszeres rizs, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér , Tököfzelék GM*	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 585.91 Kcal / 2,449.10 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.04 g 28.70 g 6.79 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	62.99 g 0.00 g 4.02 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00117) Olajos mag,mézment es</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.63 g	12.09 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.77 g	8.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tézsza (tojásmentes)			Zöldfűszeres rizs, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*			Tökfőzelék*, Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkini krémleves, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj			Energia: 662.40 Kcal / 2,768.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.96 g	28.76 g	6.84 g	28.77 g	31.89 g	11.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.73 g	0.00 g	4.02 g	64.72 g	0.00 g	3.71 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			7,(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.12 g	0.00 g	0.70 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	9.09 g 16.13 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	17.59 g 0.76 g 1.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	33.57 g 30.12 g 6.86 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	54.50 g 0.00 g 3.96 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.83 g 14.85 g 3.89 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
26.95 g 0.00 g 0.83 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 248.48 Kcal / 1,038.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	8.88 g 16.10 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	16.62 g 0.76 g 1.84 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	33.57 g 30.12 g 6.86 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	54.50 g 0.00 g 3.96 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.83 g 14.85 g 3.89 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	9.01 g 13.29 g 4.04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
26.95 g 0.00 g 0.83 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	25.21 g 0.00 g 1.31 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj			Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 248.48 Kcal / 1,038.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	7.85 g	25.57 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	8.88 g	16.10 g	5.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.86 g	0.76 g	0.79 g	26.06 g	0.76 g	1.57 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	16.62 g	0.76 g	1.84 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta 30 CH, Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*			Zöldfűszeres rizs 30 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*			Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30), Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sertéscomb pékné módra 30 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 Kj			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 493.81 Kcal / 2,064.13 Kj			Energia: 290.06 Kcal / 1,212.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.44 g	47.19 g	12.50 g	28.59 g	2.79 g	0.43 g	29.33 g	26.58 g	6.09 g	14.54 g	11.71 g	3.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.82 g	0.00 g	2.96 g	33.91 g	0.00 g	3.76 g	33.53 g	0.00 g	3.33 g	34.07 g	0.00 g	3.16 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 225.87 Kcal / 944.14 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 193.78 Kcal / 810.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.12 g	14.60 g	3.86 g	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	9.01 g	13.29 g	4.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.18 g	0.00 g	0.66 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	25.21 g	0.00 g	1.31 g		
1			1			1			1,(10)				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 410.62 Kcal / 1,716.39 Kj	Energia: 297.55 Kcal / 1,243.76 Kj	Energia: 283.77 Kcal / 1,186.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	9.45 g 25.80 g 1.99 g	11.41 g 13.99 g 4.18 g	10.37 g 16.32 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	33.34 g 0.76 g 1.74 g	31.16 g 0.00 g 1.86 g	23.42 g 0.76 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	33.57 g 30.12 g 6.86 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	54.50 g 0.00 g 3.96 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	9.09 g 16.13 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	17.59 g 0.76 g 1.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 60 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 804.65 Kcal / 3,363.44 Kj	Energia: 416.56 Kcal / 1,741.22 Kj	Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.44 g 48.72 g 12.64 g	31.70 g 5.13 g 0.70 g	35.28 g 31.93 g 7.26 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.02 g 0.00 g 3.19 g	63.76 g 0.00 g 4.33 g	62.86 g 0.00 g 4.22 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 148.42 Kcal / 620.40 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.84 g 14.41 g 3.85 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	7.09 g 13.02 g 4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
13.35 g 0.00 g 0.52 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	16.48 g 0.00 g 1.11 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00138) Diab</b> T:20, E:45, U:20	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 248.48 Kcal / 1,038.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	8.88 g 16.10 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	16.62 g 0.76 g 1.84 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 45 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 45 CH	Tk. kenyér (45), Csupgátott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 45 CH*	Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság, Sertéscomb pékné módra 45 CH
		Energia: 732.04 Kcal / 3,059.93 Kj	Energia: 333.31 Kcal / 1,393.24 Kj	Energia: 582.82 Kcal / 2,436.19 Kj	Energia: 431.41 Kcal / 1,803.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.04 g 47.99 g 12.57 g	30.01 g 3.86 g 0.55 g	32.15 g 28.94 g 6.61 g	21.31 g 18.31 g 5.81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48.00 g 0.00 g 3.08 g	47.59 g 0.00 g 4.02 g	47.51 g 0.00 g 3.75 g	47.72 g 0.00 g 3.42 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	9.01 g 13.29 g 4.04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	25.21 g 0.00 g 1.31 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj			Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj			Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj			Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	6.52 g	25.38 g	1.95 g	8.20 g	13.53 g	4.14 g	8.24 g	16.01 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.86 g	0.76 g	0.79 g	19.99 g	0.76 g	1.43 g	16.60 g	0.00 g	1.53 g	13.71 g	0.76 g	1.77 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH, Tárkonyos zöldségleves*			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 35 CH, Karalábékrémleves GM, TM*			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)			Sertéscomb pékné módra 35 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 683.63 Kcal / 2,857.57 Kj			Energia: 288.49 Kcal / 1,205.89 Kj			Energia: 517.48 Kcal / 2,163.07 Kj			Energia: 322.68 Kcal / 1,348.80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.44 g	47.50 g	12.53 g	29.10 g	3.18 g	0.47 g	30.26 g	26.71 g	6.10 g	16.10 g	13.23 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.66 g	0.00 g	3.01 g	38.88 g	0.00 g	3.86 g	38.22 g	0.00 g	3.43 g	37.22 g	0.00 g	3.22 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.12 g	0.00 g	0.70 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	16.16 g	0.00 g	1.46 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 248.48 Kcal / 1,038.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	8.88 g 16.10 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.86 g 0.76 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	16.62 g 0.76 g 1.84 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	33.57 g 30.12 g 6.86 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	54.50 g 0.00 g 3.96 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	4.55 g 14.66 g 3.87 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	9.01 g 13.29 g 4.04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	25.21 g 0.00 g 1.31 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00141) DM</b> <b>R:30T:30E:50</b> <b>U:35V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 223.23 Kcal / 933.10 KJ	Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 KJ	Energia: 297.55 Kcal / 1,243.76 KJ	Energia: 283.77 Kcal / 1,186.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.58 g 12.08 g 3.47 g	7.52 g 25.50 g 1.97 g	11.41 g 13.99 g 4.18 g	10.37 g 16.32 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	19.78 g 0.00 g 0.79 g	24.98 g 0.00 g 1.57 g	31.16 g 0.00 g 1.51 g	23.42 g 0.76 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 KJ	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	33.57 g 30.12 g 6.86 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	54.50 g 0.00 g 3.96 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 286.36 Kcal / 1,196.98 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 257.24 Kcal / 1,075.26 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	6.69 g 14.97 g 3.90 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	11.11 g 8.76 g 2.28 g	11.58 g 13.67 g 4.08 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.83 g 0.00 g 0.92 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.15 g 0.00 g 1.85 g	36.87 g 0.00 g 1.57 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 309.80 Kcal / 1,294.96 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	5.18 g 25.19 g 1.94 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	8.24 g 16.01 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	13.92 g 0.76 g 1.29 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	13.71 g 0.76 g 1.77 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	33.57 g 30.12 g 6.86 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	54.50 g 0.00 g 3.96 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 185.54 Kcal / 775.56 Kj	Energia: 148.37 Kcal / 620.19 Kj	Energia: 143.81 Kcal / 601.13 Kj	Energia: 123.21 Kcal / 515.02 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.42 g 14.35 g 3.84 g	5.23 g 7.49 g 1.95 g	6.31 g 8.07 g 2.22 g	6.03 g 12.86 g 4.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.41 g 0.00 g 0.48 g	14.83 g 0.00 g 0.39 g	11.30 g 0.00 g 1.34 g	11.62 g 0.00 g 1.00 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 223.23 Kcal / 933.10 KJ			Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 KJ			Energia: 277.15 Kcal / 1,158.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.58 g	12.08 g	3.47 g	6.45 g	25.35 g	1.96 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.04 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.78 g 0.00 g 0.79 g			20.12 g 0.00 g 1.46 g			21.45 g 0.00 g 1.29 g			22.34 g 0.00 g 1.99 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH			Karatlábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 KJ			Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.04 g	48.29 g	12.60 g	30.66 g	4.35 g	0.61 g	33.57 g	30.12 g	6.86 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.84 g 0.00 g 3.13 g			53.81 g 0.00 g 4.14 g			54.50 g 0.00 g 3.96 g			54.02 g 0.00 g 3.55 g				
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 173.57 Kcal / 725.52 KJ			Energia: 194.22 Kcal / 811.84 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	6.30 g	7.64 g	1.96 g	8.44 g	8.38 g	2.25 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.12 g 0.00 g 0.70 g			19.69 g 0.00 g 0.50 g			21.01 g 0.00 g 1.57 g			21.33 g 0.00 g 1.22 g				
1			1			1			1,(10)				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00144) Diab</b> T:15,E:30, U:20	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj			Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj			Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj			Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.99 g	12.03 g	3.46 g	6.52 g	25.38 g	1.95 g	8.20 g	13.53 g	4.14 g	8.24 g	16.01 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	16.18 g	0.76 g	0.69 g	19.99 g	0.76 g	1.43 g	16.60 g	0.00 g	1.53 g	13.71 g	0.76 g	1.77 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta 30 CH, Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*			Zöldfűszeres rizs 30 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*			Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30), Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sertéscomb pékné módra 30 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 Kj			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 485.48 Kcal / 2,029.31 Kj			Energia: 290.06 Kcal / 1,212.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.44 g	47.19 g	12.50 g	28.59 g	2.79 g	0.43 g	29.14 g	26.16 g	6.00 g	14.54 g	11.71 g	3.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.82 g	0.00 g	2.96 g	33.91 g	0.00 g	3.76 g	32.61 g	0.00 g	3.29 g	34.07 g	0.00 g	3.16 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.70 g	14.54 g	3.86 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
17.24 g	0.00 g	0.61 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	16.16 g	0.00 g	1.46 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00146) Diab</b> T:20, E:40, U:20	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma								
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ	Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 KJ	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 KJ	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	6.52 g	25.38 g	1.95 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	9.09 g	16.13 g	5.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.86 g	0.76 g	0.79 g	19.99 g	0.76 g	1.43 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	17.59 g	0.76 g	1.86 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 KJ	Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 KJ	Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 KJ	Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.24 g	47.74 g	12.55 g	29.36 g	3.37 g	0.49 g	31.23 g	28.82 g	6.60 g	19.75 g	16.79 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.33 g	0.00 g	3.04 g	41.37 g	0.00 g	3.90 g	42.82 g	0.00 g	3.65 g	44.57 g	0.00 g	3.36 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika									
	Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.83 g	14.85 g	3.89 g	6.83 g	7.72 g	1.97 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	9.01 g	13.29 g	4.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26.95 g	0.00 g	0.83 g	22.11 g	0.00 g	0.56 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	25.21 g	0.00 g	1.31 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek																																																																																														
<b>(00148)</b> <b>Diabetikus (T:</b> <b>15, E: 30, U:</b> <b>15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma																																																																																														
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj																																																																																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>7.99 g</td> <td>12.03 g</td> <td>3.46 g</td> <td>7.85 g</td> <td>25.57 g</td> <td>1.97 g</td> <td>9.27 g</td> <td>13.68 g</td> <td>4.15 g</td> <td>9.09 g</td> <td>16.13 g</td> <td>5.32 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>16.18 g</td> <td>0.76 g</td> <td>0.69 g</td> <td>26.06 g</td> <td>0.76 g</td> <td>1.57 g</td> <td>21.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.64 g</td> <td>17.59 g</td> <td>0.76 g</td> <td>1.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.99 g	12.03 g	3.46 g	7.85 g	25.57 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	9.09 g	16.13 g	5.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	16.18 g	0.76 g	0.69 g	26.06 g	0.76 g	1.57 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	17.59 g	0.76 g	1.86 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>7.99 g</td> <td>12.03 g</td> <td>3.46 g</td> <td>7.85 g</td> <td>25.57 g</td> <td>1.97 g</td> <td>9.27 g</td> <td>13.68 g</td> <td>4.15 g</td> <td>9.09 g</td> <td>16.13 g</td> <td>5.32 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>16.18 g</td> <td>0.76 g</td> <td>0.69 g</td> <td>26.06 g</td> <td>0.76 g</td> <td>1.57 g</td> <td>21.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.64 g</td> <td>17.59 g</td> <td>0.76 g</td> <td>1.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.99 g	12.03 g	3.46 g	7.85 g	25.57 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	9.09 g	16.13 g	5.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	16.18 g	0.76 g	0.69 g	26.06 g	0.76 g	1.57 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	17.59 g	0.76 g	1.86 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																						
	7.99 g	12.03 g	3.46 g	7.85 g	25.57 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	9.09 g	16.13 g	5.32 g																																																																																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
	16.18 g	0.76 g	0.69 g	26.06 g	0.76 g	1.57 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	17.59 g	0.76 g	1.86 g																																																																																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
	7.99 g	12.03 g	3.46 g	7.85 g	25.57 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	9.09 g	16.13 g	5.32 g																																																																																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
	16.18 g	0.76 g	0.69 g	26.06 g	0.76 g	1.57 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	17.59 g	0.76 g	1.86 g																																																																																							
	1	1	1	1,10,(12)																																																																																															
<b>Ebéd</b>	Főtt tészta 30 CH, Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*	Zöldfűszeres rizs 30 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*	Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30), Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sertéscomb pékné módra 30 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság																																																																																															
	Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 Kj	Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj	Energia: 485.48 Kcal / 2,029.31 Kj	Energia: 290.06 Kcal / 1,212.45 Kj																																																																																															
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>23.44 g</td> <td>47.19 g</td> <td>12.50 g</td> <td>28.59 g</td> <td>2.79 g</td> <td>0.43 g</td> <td>29.14 g</td> <td>26.16 g</td> <td>6.00 g</td> <td>14.54 g</td> <td>11.71 g</td> <td>3.66 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>32.82 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.96 g</td> <td>33.91 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.76 g</td> <td>32.61 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.29 g</td> <td>34.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23.44 g	47.19 g	12.50 g	28.59 g	2.79 g	0.43 g	29.14 g	26.16 g	6.00 g	14.54 g	11.71 g	3.66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32.82 g	0.00 g	2.96 g	33.91 g	0.00 g	3.76 g	32.61 g	0.00 g	3.29 g	34.07 g	0.00 g	3.16 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>23.44 g</td> <td>47.19 g</td> <td>12.50 g</td> <td>28.59 g</td> <td>2.79 g</td> <td>0.43 g</td> <td>29.14 g</td> <td>26.16 g</td> <td>6.00 g</td> <td>14.54 g</td> <td>11.71 g</td> <td>3.66 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>32.82 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.96 g</td> <td>33.91 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.76 g</td> <td>32.61 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.29 g</td> <td>34.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23.44 g	47.19 g	12.50 g	28.59 g	2.79 g	0.43 g	29.14 g	26.16 g	6.00 g	14.54 g	11.71 g	3.66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32.82 g	0.00 g	2.96 g	33.91 g	0.00 g	3.76 g	32.61 g	0.00 g	3.29 g	34.07 g	0.00 g	3.16 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
23.44 g	47.19 g	12.50 g	28.59 g	2.79 g	0.43 g	29.14 g	26.16 g	6.00 g	14.54 g	11.71 g	3.66 g																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																								
32.82 g	0.00 g	2.96 g	33.91 g	0.00 g	3.76 g	32.61 g	0.00 g	3.29 g	34.07 g	0.00 g	3.16 g																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																								
23.44 g	47.19 g	12.50 g	28.59 g	2.79 g	0.43 g	29.14 g	26.16 g	6.00 g	14.54 g	11.71 g	3.66 g																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																								
32.82 g	0.00 g	2.96 g	33.91 g	0.00 g	3.76 g	32.61 g	0.00 g	3.29 g	34.07 g	0.00 g	3.16 g																																																																																								
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)																																																																																																
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika																																																																																															
	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj																																																																																															
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>2.84 g</td> <td>14.41 g</td> <td>3.85 g</td> <td>5.76 g</td> <td>7.56 g</td> <td>1.95 g</td> <td>9.51 g</td> <td>8.53 g</td> <td>2.26 g</td> <td>7.31 g</td> <td>13.05 g</td> <td>4.02 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>13.35 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.52 g</td> <td>17.26 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.45 g</td> <td>25.87 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.68 g</td> <td>17.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	2.84 g	14.41 g	3.85 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	13.35 g	0.00 g	0.52 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>2.84 g</td> <td>14.41 g</td> <td>3.85 g</td> <td>5.76 g</td> <td>7.56 g</td> <td>1.95 g</td> <td>9.51 g</td> <td>8.53 g</td> <td>2.26 g</td> <td>7.31 g</td> <td>13.05 g</td> <td>4.02 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>13.35 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.52 g</td> <td>17.26 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.45 g</td> <td>25.87 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.68 g</td> <td>17.45 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	2.84 g	14.41 g	3.85 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	13.35 g	0.00 g	0.52 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
2.84 g	14.41 g	3.85 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																								
13.35 g	0.00 g	0.52 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																								
2.84 g	14.41 g	3.85 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																								
13.35 g	0.00 g	0.52 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g																																																																																								
1	1	1	1,(10)																																																																																																



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00149) DM</b> <b>R:30, T:15,</b> <b>E:50, U:15,</b> <b>V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 199.57 Kcal / 834.20 KJ			Energia: 315.78 Kcal / 1,319.96 KJ			Energia: 226.98 Kcal / 948.78 KJ			Energia: 246.90 Kcal / 1,032.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.66 g	11.96 g	3.46 g	5.38 g	25.19 g	1.94 g	8.42 g	13.56 g	4.14 g	8.76 g	16.06 g	5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.10 g 0.00 g 0.69 g			15.27 g 0.00 g 1.35 g			17.57 g 0.00 g 1.20 g			16.51 g 0.00 g 1.86 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH			Karálábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 KJ			Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.04 g	48.29 g	12.60 g	30.66 g	4.35 g	0.61 g	33.57 g	30.12 g	6.86 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.84 g 0.00 g 3.13 g			53.81 g 0.00 g 4.14 g			54.50 g 0.00 g 3.96 g			54.02 g 0.00 g 3.55 g				
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ			Energia: 148.37 Kcal / 620.19 KJ			Energia: 156.42 Kcal / 653.84 KJ			Energia: 148.42 Kcal / 620.40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.84 g	14.41 g	3.85 g	5.23 g	7.49 g	1.95 g	6.84 g	8.15 g	2.23 g	7.09 g	13.02 g	4.02 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
13.35 g 0.00 g 0.52 g			14.83 g 0.00 g 0.39 g			13.73 g 0.00 g 1.40 g			16.48 g 0.00 g 1.11 g				
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00154) Diab (T:15, E:40, U:10)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 335.00 Kcal / 1,400.30 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	6.25 g 25.34 g 1.95 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	9.09 g 16.13 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	18.78 g 0.76 g 1.40 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	17.59 g 0.76 g 1.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 Kj	Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 Kj	Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 Kj	Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.24 g 47.74 g 12.55 g	29.36 g 3.37 g 0.49 g	31.23 g 28.82 g 6.60 g	19.75 g 16.79 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.33 g 0.00 g 3.04 g	41.37 g 0.00 g 3.90 g	42.82 g 0.00 g 3.65 g	44.57 g 0.00 g 3.36 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 185.54 Kcal / 775.56 Kj	Energia: 135.76 Kcal / 567.48 Kj	Energia: 156.42 Kcal / 653.84 Kj	Energia: 123.21 Kcal / 515.02 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	2.42 g 14.35 g 3.84 g	4.70 g 7.41 g 1.94 g	6.84 g 8.15 g 2.23 g	6.03 g 12.86 g 4.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.41 g 0.00 g 0.48 g	12.40 g 0.00 g 0.33 g	13.73 g 0.00 g 1.40 g	11.62 g 0.00 g 1.00 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00155) Halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkacrém		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 KJ			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 KJ			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 KJ			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.09 g 6.99 g 0.79 g			45.18 g 0.00 g 1.58 g			21.45 g 0.00 g 1.64 g			29.64 g 6.99 g 1.99 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.96 g	28.76 g	6.84 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.12 g 0.00 g 3.13 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			61.73 g 0.00 g 4.02 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű buci, Májpástétom (házi), Vajretek			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.66 g 16.20 g 0.54 g			26.97 g 0.00 g 0.67 g			25.87 g 0.00 g 1.68 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00159) Tej, tojás, hal, olajos mag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Csemege szalámi
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.63 g 21.42 g 6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	28.11 g 6.99 g 1.89 g	
	1	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	29.18 g 26.24 g 5.28 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	61.31 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű buci, Májpástétom (házi), Vajretek	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.37 g 7.62 g 1.96 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00169) Diab (T:30,E:40,U:2 5)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 277.19 Kcal / 1,158.65 Kj	Energia: 398.02 Kcal / 1,663.72 Kj	Energia: 297.55 Kcal / 1,243.76 Kj	Energia: 334.18 Kcal / 1,396.87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.77 g 12.39 g 3.48 g	8.92 g 25.72 g 1.98 g	11.41 g 13.99 g 4.18 g	12.51 g 16.63 g 5.37 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30.24 g 0.76 g 0.98 g	30.92 g 0.76 g 1.68 g	31.16 g 0.00 g 1.86 g	33.13 g 0.76 g 2.21 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 Kj	Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 Kj	Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 Kj	Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.24 g 47.74 g 12.55 g	29.36 g 3.37 g 0.49 g	31.23 g 28.82 g 6.60 g	19.75 g 16.79 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.33 g 0.00 g 3.04 g	41.37 g 0.00 g 3.90 g	42.82 g 0.00 g 3.65 g	44.57 g 0.00 g 3.36 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 Kj	Energia: 198.78 Kcal / 830.90 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.83 g 14.85 g 3.89 g	7.37 g 7.79 g 1.97 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	9.01 g 13.29 g 4.04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
26.95 g 0.00 g 0.83 g	24.54 g 0.00 g 0.61 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	25.21 g 0.00 g 1.31 g		
1	1	1	1,(10)		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00199) GM, tej, tojás</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 KJ			Energia: 408.34 Kcal / 1,706.86 KJ			Energia: 218.16 Kcal / 911.91 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	5.02 g	26.07 g	2.00 g	6.54 g	13.94 g	4.19 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.70 g 7.88 g 0.74 g			35.26 g 0.89 g 1.36 g			16.39 g 0.89 g 1.54 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00200)</b> Glutén,tej,tojá s,szója,olmag	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 256.11 Kcal / 1,070.54 Kj			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.49 g 8.18 g 0.85 g			40.05 g 1.19 g 1.47 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.36 g 0.00 g 2.95 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 326.76 Kcal / 1,365.86 Kj			Energia: 438.36 Kcal / 1,832.34 Kj			Energia: 337.90 Kcal / 1,412.42 Kj			Energia: 369.72 Kcal / 1,545.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.30 g	13.99 g	3.72 g	6.60 g	27.13 g	2.18 g	9.09 g	15.39 g	4.37 g	9.88 g	17.96 g	5.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.41 g	3.14 g	1.30 g	40.08 g	3.14 g	1.91 g	40.33 g	2.38 g	2.10 g	41.53 g	2.38 g	2.45 g	
	10,15,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 60 CH			Zöldfűszeres rizs 60 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*			Csurgatott tojásleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, GM kenyér (60), Tökfőzelék GM 60 CH*			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 Kj			Energia: 416.55 Kcal / 1,741.18 Kj			Energia: 617.16 Kcal / 2,579.73 Kj			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.63 g	48.45 g	12.63 g	31.69 g	5.13 g	0.69 g	30.86 g	31.80 g	7.10 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.86 g	0.00 g	3.09 g	63.75 g	0.00 g	4.33 g	63.14 g	1.79 g	4.20 g	63.47 g	0.00 g	3.73 g		
(10),(12)			(10),(12)			3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 326.71 Kcal / 1,365.65 Kj			Energia: 229.03 Kcal / 957.35 Kj			Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 Kj			Energia: 264.38 Kcal / 1,105.11 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.37 g	16.37 g	4.09 g	5.63 g	8.85 g	2.12 g	8.26 g	10.09 g	2.47 g	7.98 g	14.88 g	4.25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.00 g	2.38 g	1.16 g	31.42 g	1.79 g	0.78 g	39.89 g	2.38 g	2.02 g	40.21 g	2.38 g	1.68 g		
(10)													



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00203) Glutén,tej,toj, banán</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 KJ			Energia: 408.34 Kcal / 1,706.86 KJ			Energia: 218.16 Kcal / 911.91 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	5.02 g	26.07 g	2.00 g	6.54 g	13.94 g	4.19 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.70 g 7.88 g 0.74 g			35.26 g 0.89 g 1.36 g			16.39 g 0.89 g 1.54 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 256.11 Kcal / 1,070.54 KJ			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 KJ			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.49 g 8.18 g 0.85 g			40.05 g 1.19 g 1.47 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs, Karalábékrémleves GM, TM*			Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér , Tarhonyaleves GM*			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.36 g 0.00 g 2.95 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			63.47 g 0.00 g 3.73 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			16.27 g 0.89 g 1.12 g				
(10)													



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00208) Glutén,tojás,o Imag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 Kj			Energia: 408.34 Kcal / 1,706.86 Kj			Energia: 218.16 Kcal / 911.91 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	5.02 g	26.07 g	2.00 g	6.54 g	13.94 g	4.19 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.70 g 7.88 g 0.74 g			35.26 g 0.89 g 1.36 g			16.39 g 0.89 g 1.54 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggye leves GM, tejmentes		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 559.92 Kcal / 2,340.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	27.03 g	29.11 g	6.86 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			58.53 g 0.89 g 3.97 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00211) GM-diab (T: 25 E:45 U:30)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 230.97 Kcal / 965.45 Kj			Energia: 366.52 Kcal / 1,532.05 Kj			Energia: 266.06 Kcal / 1,112.13 Kj			Energia: 273.93 Kcal / 1,145.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	5.07 g	26.26 g	2.07 g	7.56 g	14.52 g	4.26 g	7.84 g	16.80 g	5.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 1.95 g 0.85 g			25.72 g 2.25 g 1.57 g			25.97 g 1.49 g 1.76 g			22.38 g 1.19 g 2.00 g			
	10,15,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 45 CH			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 45 CH			Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 45 CH, Fokhagymás sertés aprópecsenye, GM kenyér (45)			Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság, Sertéscomb pékné módra 45 CH		
		Energia: 724.31 Kcal / 3,027.62 Kj			Energia: 333.31 Kcal / 1,393.24 Kj			Energia: 533.22 Kcal / 2,228.86 Kj			Energia: 431.41 Kcal / 1,803.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.96 g	47.85 g	12.57 g	30.01 g	3.86 g	0.55 g	29.44 g	24.20 g	6.25 g	21.31 g	18.31 g	5.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
49.92 g 0.00 g 3.01 g			47.59 g 0.00 g 4.02 g			49.10 g 1.49 g 4.34 g			47.72 g 0.00 g 3.42 g				
(10),(12)			(10),(12)			3,7,15			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 181.14 Kcal / 757.17 Kj			Energia: 237.08 Kcal / 990.99 Kj			Energia: 168.59 Kcal / 704.71 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.33 g	15.21 g	3.95 g	4.61 g	8.27 g	2.05 g	7.24 g	9.51 g	2.40 g	5.94 g	13.72 g	4.11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.85 g 1.19 g 0.71 g			21.84 g 1.19 g 0.56 g			30.32 g 1.79 g 1.79 g			21.06 g 1.19 g 1.23 g				
(10)													



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00214) Glutén,fruktóz</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 230.97 Kcal / 965.45 Kj			Energia: 342.57 Kcal / 1,431.94 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 254.79 Kcal / 1,065.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	4.56 g	25.97 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.64 g	16.58 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 1.95 g 0.85 g			20.93 g 1.95 g 1.46 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			18.36 g 1.65 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 559.92 Kcal / 2,340.47 Kj			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	27.03 g	29.11 g	6.86 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			58.53 g 0.89 g 3.97 g			63.47 g 0.00 g 3.73 g				
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 206.97 Kcal / 865.13 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.82 g	14.92 g	3.91 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.06 g 0.89 g 0.60 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			16.27 g 0.89 g 1.12 g				
(10)													





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00216) Zab,tojás,kuk orica,ol.mag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 Kj			Energia: 408.34 Kcal / 1,706.86 Kj			Energia: 218.16 Kcal / 911.91 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	5.02 g	26.07 g	2.00 g	6.54 g	13.94 g	4.19 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.70 g 7.88 g 0.74 g			35.26 g 0.89 g 1.36 g			16.39 g 0.89 g 1.54 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggyleves GM, tejmentes		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 559.92 Kcal / 2,340.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	27.03 g	29.11 g	6.86 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.12 g 0.00 g 2.81 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			58.53 g 0.89 g 3.97 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege szalámi			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 283.63 Kcal / 1,185.57 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.44 g	21.62 g	6.83 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.49 g 0.89 g 1.79 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00218) GM,tej,szója,o Imag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 256.11 Kcal / 1,070.54 Kj			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.49 g 8.18 g 0.85 g			40.05 g 1.19 g 1.47 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.36 g 0.00 g 2.95 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 327.44 Kcal / 1,368.70 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	5.93 g 25.29 g 1.94 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	9.09 g 16.13 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	17.32 g 0.76 g 1.37 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	17.59 g 0.76 g 1.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 Kj	Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 Kj	Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 Kj	Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		25.24 g 47.74 g 12.55 g	29.36 g 3.37 g 0.49 g	31.23 g 28.82 g 6.60 g	19.75 g 16.79 g 5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.33 g 0.00 g 3.04 g	41.37 g 0.00 g 3.90 g	42.82 g 0.00 g 3.65 g	44.57 g 0.00 g 3.36 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	2.84 g 14.41 g 3.85 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
13.35 g 0.00 g 0.52 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00223) GM, tej, tojás,borsó</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 256.11 Kcal / 1,070.54 KJ			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 KJ			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.49 g 8.18 g 0.85 g			40.05 g 1.19 g 1.47 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g			
	10,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.36 g 0.00 g 2.95 g			82.41 g 0.00 g 4.01 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g				
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00229) GM,tej,toj,szój ,kakaó</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika											
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.70 g	7.88 g	0.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
				1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.36 g	0.00 g	2.95 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	56.85 g	1.69 g	3.93 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)	
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz												
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	17.09 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1,10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00233) GM-diab (T:20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 230.97 Kcal / 965.45 Kj			Energia: 342.57 Kcal / 1,431.94 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 273.93 Kcal / 1,145.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	4.56 g	25.97 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.84 g	16.80 g	5.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 1.95 g 0.85 g			20.93 g 1.95 g 1.46 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			22.38 g 1.19 g 2.00 g			
	10,15,(12)												
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 50 CH			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH			Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 50 CH*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, GM kenyér (50)			Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 741.69 Kcal / 3,100.26 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 559.68 Kcal / 2,339.46 Kj			Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.15 g	48.02 g	12.58 g	30.66 g	4.35 g	0.61 g	29.60 g	30.59 g	6.89 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.62 g 0.00 g 3.03 g			53.81 g 0.00 g 4.14 g			52.10 g 1.19 g 3.92 g			54.02 g 0.00 g 3.55 g				
(10),(12)			(10),(12)			3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 181.14 Kcal / 757.17 Kj			Energia: 189.19 Kcal / 790.81 Kj			Energia: 168.59 Kcal / 704.71 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.33 g	15.21 g	3.95 g	4.61 g	8.27 g	2.05 g	6.22 g	8.93 g	2.33 g	5.94 g	13.72 g	4.11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.85 g 1.19 g 0.71 g			21.84 g 1.19 g 0.56 g			20.74 g 1.19 g 1.57 g			21.06 g 1.19 g 1.23 g				
(10)													



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00239) Glutén-, szójamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika											
		Energia: 232.16 Kcal / 970.43 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
		6.75 g	12.54 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	22.70 g	7.88 g	0.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
				1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér					
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 559.92 Kcal / 2,340.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	27.03 g	29.11 g	6.86 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
105.36 g	0.00 g	2.95 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	58.53 g	0.89 g	3.97 g	g	g	g		
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			1,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz												
	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 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	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.60 g	17.09 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1,10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00267) Diabetikus (T:30, E:60, U:30)</b>	<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek, Citromos tea CM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 223.23 Kcal / 933.10 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 297.55 Kcal / 1,243.76 Kj	Energia: 283.77 Kcal / 1,186.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.58 g 12.08 g 3.47 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	11.41 g 13.99 g 4.18 g	10.37 g 16.32 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	19.78 g 0.00 g 0.79 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	31.16 g 0.00 g 1.51 g	23.42 g 0.76 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 60 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 804.65 Kcal / 3,363.44 Kj	Energia: 416.56 Kcal / 1,741.22 Kj	Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.44 g 48.72 g 12.64 g	31.70 g 5.13 g 0.70 g	35.28 g 31.93 g 7.26 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.02 g 0.00 g 3.19 g	63.76 g 0.00 g 4.33 g	62.86 g 0.00 g 4.22 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 286.36 Kcal / 1,196.98 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 257.24 Kcal / 1,075.26 Kj	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	6.69 g 14.97 g 3.90 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	11.11 g 8.76 g 2.28 g	11.58 g 13.67 g 4.08 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.83 g 0.00 g 0.92 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.15 g 0.00 g 1.85 g	36.87 g 0.00 g 1.57 g		
1	1	1	1,(10)		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 207.02 Kcal / 865.34 Kj	Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 Kj	Energia: 218.16 Kcal / 911.91 Kj	Energia: 249.98 Kcal / 1,044.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.75 g 12.54 g 3.54 g	4.05 g 25.68 g 2.00 g	6.54 g 13.94 g 4.19 g	7.33 g 16.51 g 5.38 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.47 g 1.65 g 0.74 g	16.14 g 1.65 g 1.35 g	16.39 g 0.89 g 1.54 g	17.59 g 0.89 g 1.89 g	
				10,15,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 60 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 60 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 60 CH, Fokhagymás sertés aprópecsenye, GM kenyér (60)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 767.76 Kcal / 3,209.24 Kj	Energia: 416.56 Kcal / 1,741.22 Kj	Energia: 588.07 Kcal / 2,458.13 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.44 g 48.28 g 12.61 g	31.70 g 5.13 g 0.70 g	30.89 g 25.48 g 6.77 g	29.12 g 25.93 g 8.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
59.16 g 0.00 g 3.07 g	63.76 g 0.00 g 4.33 g	58.54 g 1.79 g 4.86 g	63.47 g 0.00 g 3.73 g		
(10),(12)	(10),(12)	3,7,15	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 206.97 Kcal / 865.13 Kj	Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj	Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj	Energia: 144.64 Kcal / 604.60 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	1.82 g 14.92 g 3.91 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	5.71 g 8.64 g 2.29 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.06 g 0.89 g 0.60 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	15.95 g 0.89 g 1.46 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g		
			(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00290) Hal, olajos mag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>				Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű buci, Májpástétom (házi), Vajretek			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00292) Diab (T:15, E: 45, U: 15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	9.09 g 16.13 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	17.59 g 0.76 g 1.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 45 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 45 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)	Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság, Sertéscomb pékné módra 45 CH
		Energia: 732.04 Kcal / 3,059.93 Kj	Energia: 333.31 Kcal / 1,393.24 Kj	Energia: 582.82 Kcal / 2,436.19 Kj	Energia: 431.41 Kcal / 1,803.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.04 g 47.99 g 12.57 g	30.01 g 3.86 g 0.55 g	32.15 g 28.94 g 6.61 g	21.31 g 18.31 g 5.81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48.00 g 0.00 g 3.08 g	47.59 g 0.00 g 4.02 g	47.51 g 0.00 g 3.75 g	47.72 g 0.00 g 3.42 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3.70 g 14.54 g 3.86 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.24 g 0.00 g 0.61 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00293) Diab (T:10, E:40, U:15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 309.80 Kcal / 1,294.96 KJ			Energia: 206.81 Kcal / 864.47 KJ			Energia: 233.36 Kcal / 975.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.06 g	11.90 g	3.45 g	5.18 g	25.19 g	1.94 g	7.56 g	13.43 g	4.13 g	8.24 g	16.01 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	11.49 g	0.76 g	0.59 g	13.92 g	0.76 g	1.29 g	13.68 g	0.00 g	1.46 g	13.71 g	0.76 g	1.77 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH			Karálábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 KJ			Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 KJ			Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 KJ			Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.24 g	47.74 g	12.55 g	29.36 g	3.37 g	0.49 g	31.23 g	28.82 g	6.60 g	19.75 g	16.79 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.33 g	0.00 g	3.04 g	41.37 g	0.00 g	3.90 g	42.82 g	0.00 g	3.65 g	44.57 g	0.00 g	3.36 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.84 g	14.41 g	3.85 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
13.35 g	0.00 g	0.52 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	16.16 g	0.00 g	1.46 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00294) Diab (T: 10, E: 45, U: 10)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj			Energia: 206.81 Kcal / 864.47 Kj			Energia: 223.28 Kcal / 933.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.06 g	11.90 g	3.45 g	4.65 g	25.11 g	1.93 g	7.56 g	13.43 g	4.13 g	7.81 g	15.95 g	5.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	11.49 g 0.76 g 0.59 g			11.49 g 0.76 g 1.23 g			13.68 g 0.00 g 1.46 g			11.77 g 0.76 g 1.73 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 45 CH			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 45 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság, Sertéscomb pékné módra 45 CH		
		Energia: 732.04 Kcal / 3,059.93 Kj			Energia: 333.31 Kcal / 1,393.24 Kj			Energia: 582.82 Kcal / 2,436.19 Kj			Energia: 431.41 Kcal / 1,803.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.04 g	47.99 g	12.57 g	30.01 g	3.86 g	0.55 g	32.15 g	28.94 g	6.61 g	21.31 g	18.31 g	5.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.00 g 0.00 g 3.08 g			47.59 g 0.00 g 4.02 g			47.51 g 0.00 g 3.75 g			47.72 g 0.00 g 3.42 g				
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 Kj			Energia: 135.76 Kcal / 567.48 Kj			Energia: 156.42 Kcal / 653.84 Kj			Energia: 123.21 Kcal / 515.02 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.84 g	14.41 g	3.85 g	4.70 g	7.41 g	1.94 g	6.84 g	8.15 g	2.23 g	6.03 g	12.86 g	4.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
13.35 g 0.00 g 0.52 g			12.40 g 0.00 g 0.33 g			13.73 g 0.00 g 1.40 g			11.62 g 0.00 g 1.00 g				
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(00390) TM, diab (T:15, E: 50, U: 15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 206.19 Kcal / 861.87 Kj	Energia: 372.81 Kcal / 1,558.35 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		7.99 g 12.03 g 3.46 g	7.85 g 25.57 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	9.09 g 16.13 g 5.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.18 g 0.76 g 0.69 g	26.06 g 0.76 g 1.57 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	17.59 g 0.76 g 1.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Tökfőzelék TM 50 CH*, Csupatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 583.42 Kcal / 2,438.70 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		27.04 g 48.29 g 12.60 g	30.66 g 4.35 g 0.61 g	32.43 g 26.69 g 5.31 g	24.43 g 21.36 g 6.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.84 g 0.00 g 3.13 g	53.81 g 0.00 g 4.14 g	52.47 g 0.64 g 3.77 g	54.02 g 0.00 g 3.55 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,3	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 Kj	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	2.84 g 14.41 g 3.85 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
13.35 g 0.00 g 0.52 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(01001) Tejmentes, 1-3 év</b>	<b>Tízórai</b>	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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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
	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	
	<b>Ebéd</b>	Paprikás csirke TM 1-3 év, Zöldborsóleves GM*, Tészta köret 1-3 év			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék TM*, Tarhonyaleves *, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 631.08 Kcal / 2,637.91 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 615.97 Kcal / 2,574.75 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49.30 g	20.65 g	3.51 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.38 g	26.32 g	5.33 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	65.44 g	0.00 g	4.69 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	63.22 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g	
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(01003) Tej,alma,őszi barack</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság, Meggye leves GM, tejmentes
		Energia: 659.73 Kcal / 2,757.67 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 615.97 Kcal / 2,574.75 Kj	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.53 g 22.25 g 4.05 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	30.38 g 26.32 g 5.33 g	27.76 g 26.21 g 8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84.92 g 0.00 g 3.09 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	63.22 g 0.80 g 3.98 g	82.52 g 10.79 g 2.19 g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g		
1	1	1	1,(10)		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(01005) Diab (T: 10, E: 20, U: 15)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj			Energia: 309.80 Kcal / 1,294.96 Kj			Energia: 196.73 Kcal / 822.33 Kj			Energia: 243.44 Kcal / 1,017.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.06 g	11.90 g	3.45 g	5.18 g	25.19 g	1.94 g	7.14 g	13.37 g	4.12 g	8.66 g	16.07 g	5.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	11.49 g	0.76 g	0.59 g	13.92 g	0.76 g	1.29 g	11.74 g	0.00 g	1.42 g	15.65 g	0.76 g	1.81 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta 20 CH, Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 20 CH, Rántott leves 20 CH			Csurgatott tojásleves 20 CH*, Tököfőzelék 20 CH*, Tk. kenyér (20), Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sertéscomb pékné módra 20 CH, Vegyes vágott savanyúság, Zöldségleves GM*		
		Energia: 592.87 Kcal / 2,478.20 Kj			Energia: 294.44 Kcal / 1,230.76 Kj			Energia: 420.15 Kcal / 1,756.23 Kj			Energia: 254.20 Kcal / 1,062.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.44 g	46.58 g	12.44 g	26.95 g	9.60 g	1.23 g	27.25 g	23.93 g	5.50 g	10.74 g	12.67 g	3.03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.14 g	0.00 g	2.87 g	24.71 g	0.00 g	2.03 g	23.32 g	0.00 g	2.98 g	24.07 g	0.00 g	2.14 g		
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1,3,7			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj			Energia: 148.42 Kcal / 620.40 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.70 g	14.54 g	3.86 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	7.09 g	13.02 g	4.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
17.24 g	0.00 g	0.61 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	16.16 g	0.00 g	1.46 g	16.48 g	0.00 g	1.11 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(01014) Tej,szója,par, ol.mag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika											
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 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
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár											
		Energia: 216.88 Kcal / 906.56 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
		4.37 g	7.62 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.36 g	10.86 g	0.55 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,(12)			1			1			1,10,(12)				
<b>Ebéd</b>							Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
1			1			1,(10),(12)			(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(01089) GM-TM diab. 35 CH</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ			Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 KJ			Energia: 221.94 Kcal / 927.71 KJ			Energia: 233.36 Kcal / 975.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	6.52 g	25.38 g	1.95 g	8.20 g	13.53 g	4.14 g	8.24 g	16.01 g	5.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.86 g 0.76 g 0.79 g			19.99 g 0.76 g 1.43 g			16.60 g 0.00 g 1.53 g			13.71 g 0.76 g 1.77 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM 35 CH			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 35 CH, Karalábékrémleves GM, TM*			Tököfőzelék GM TM 35 CH*, Csurgatott tojásleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, GM kenyér (35)			Sertéscomb pékné módra 35 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 654.79 Kcal / 2,737.02 KJ			Energia: 288.49 Kcal / 1,205.89 KJ			Energia: 461.85 Kcal / 1,930.53 KJ			Energia: 322.68 Kcal / 1,348.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.19 g	47.17 g	12.50 g	29.10 g	3.18 g	0.47 g	27.21 g	24.79 g	5.08 g	16.10 g	13.23 g	4.16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35.14 g 0.00 g 2.93 g			38.88 g 0.00 g 3.86 g			38.42 g 1.32 g 3.35 g			37.22 g 0.00 g 3.22 g				
(10),(12)			(10),(12)			3			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	14.66 g	3.87 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.12 g 0.00 g 0.70 g			17.26 g 0.00 g 0.45 g			16.16 g 0.00 g 1.46 g			21.33 g 0.00 g 1.22 g				
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(02013) Diab (T: 20, E: 40, U: 10)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 229.85 Kcal / 960.77 Kj			Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	6.52 g	25.38 g	1.95 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	9.09 g	16.13 g	5.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.86 g	0.76 g	0.79 g	19.99 g	0.76 g	1.43 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	17.59 g	0.76 g	1.86 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH			Karálábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 Kj			Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 Kj			Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 Kj			Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.24 g	47.74 g	12.55 g	29.36 g	3.37 g	0.49 g	31.23 g	28.82 g	6.60 g	19.75 g	16.79 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.33 g	0.00 g	3.04 g	41.37 g	0.00 g	3.90 g	42.82 g	0.00 g	3.65 g	44.57 g	0.00 g	3.36 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			
	Energia: 185.54 Kcal / 775.56 Kj			Energia: 135.76 Kcal / 567.48 Kj			Energia: 143.81 Kcal / 601.13 Kj			Energia: 123.21 Kcal / 515.02 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.42 g	14.35 g	3.84 g	4.70 g	7.41 g	1.94 g	6.31 g	8.07 g	2.22 g	6.03 g	12.86 g	4.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
11.41 g	0.00 g	0.48 g	12.40 g	0.00 g	0.33 g	11.30 g	0.00 g	1.34 g	11.62 g	0.00 g	1.00 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj	Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj	Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj	Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.91 g 12.15 g 3.47 g	8.82 g 25.96 g 1.97 g	9.27 g 13.68 g 4.15 g	10.06 g 16.25 g 5.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.09 g 6.99 g 0.79 g	45.18 g 0.00 g 1.58 g	21.45 g 0.00 g 1.64 g	29.64 g 6.99 g 1.99 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.67 g 46.43 g 12.36 g	33.64 g 6.60 g 0.87 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.12 g 0.00 g 3.13 g	82.41 g 0.00 g 4.01 g	g g g	g g g		
1,(10),(12)	(10),(12)	1	1,10,(12)		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci	Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	
	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	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.51 g 8.53 g 2.26 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	25.87 g 0.00 g 1.68 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g		
1	1	1			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(66666)</b> Tej,toj,szója,p ar	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma		
		Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 Kj			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 Kj			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	12.15 g	3.47 g	8.82 g	25.96 g	1.97 g	9.27 g	13.68 g	4.15 g	10.06 g	16.25 g	5.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.09 g	6.99 g	0.79 g	45.18 g	0.00 g	1.58 g	21.45 g	0.00 g	1.64 g	29.64 g	6.99 g	1.99 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves GM, borsóment., Sonkás rakott tészta TM			Karlábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 614.81 Kcal / 2,569.91 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.18 g	16.97 g	3.81 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.51 g	4.00 g	1.80 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g					
1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
	Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			
	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	7.90 g	7.87 g	1.98 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.66 g	16.20 g	0.54 g	26.97 g	0.00 g	0.67 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
1			1			1							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00023) Glutén-, tej-, cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 KJ			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.12 g	0.00 g	2.81 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	56.85 g	1.69 g	3.93 g	63.47 g	0.00 g	3.73 g	
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika		
		Energia: 206.97 Kcal / 865.13 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.82 g	14.92 g	3.91 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.06 g	0.89 g	0.60 g	17.05 g	0.89 g	0.45 g	15.95 g	0.89 g	1.46 g	16.27 g	0.89 g	1.12 g		
(10)													
<b>Tízórai</b>				Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 342.57 Kcal / 1,431.94 KJ			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 KJ			Energia: 249.98 Kcal / 1,044.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	4.56 g	25.97 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.93 g	1.95 g	1.46 g	21.18 g	1.19 g	1.65 g	17.59 g	0.89 g	1.89 g		
1									10,15,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karálabékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal , Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	17.90 g	18.89 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.12 g	0.00 g	2.81 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	56.85 g	1.69 g	3.93 g	87.48 g	10.79 g	4.27 g	
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.05 g	0.89 g	0.45 g	15.95 g	0.89 g	1.46 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
<b>Tízórai</b>				Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	g	g	g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	40.05 g	1.19 g	1.47 g	21.18 g	1.19 g	1.65 g	24.58 g	7.88 g	1.89 g		
1									10,(12)				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00030) Diabetikus-70 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 70 CH			Karálábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 70 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 70 CH*, Tk. kenyér (70)			Sertéscomb pékné módra 70 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj			Energia: 461.38 Kcal / 1,928.57 Kj			Energia: 752.48 Kcal / 3,145.37 Kj			Energia: 629.73 Kcal / 2,632.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.04 g	49.21 g	12.69 g	32.60 g	5.82 g	0.78 g	37.61 g	33.23 g	7.52 g	29.81 g	25.99 g	8.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	71.36 g 0.00 g 3.27 g			72.46 g 0.00 g 4.50 g			74.54 g 0.00 g 4.53 g			71.41 g 0.00 g 3.73 g			
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika		
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.70 g	14.54 g	3.86 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
17.24 g 0.00 g 0.61 g			17.26 g 0.00 g 0.45 g			16.16 g 0.00 g 1.46 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g				
1			1			1			1,(10)				
<b>Tízórai</b>				Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj			Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj			Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	6.52 g	25.38 g	1.95 g	8.20 g	13.53 g	4.14 g	8.24 g	16.01 g	5.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			19.99 g 0.76 g 1.43 g			16.60 g 0.00 g 1.53 g			13.71 g 0.76 g 1.77 g				
1			1			1			1,10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00033) Diabetikus-45 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 45 CH			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 45 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság, Sertéscomb pékné módra 45 CH		
		Energia: 732.04 Kcal / 3,059.93 Kj			Energia: 333.31 Kcal / 1,393.24 Kj			Energia: 582.82 Kcal / 2,436.19 Kj			Energia: 431.41 Kcal / 1,803.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.04 g	47.99 g	12.57 g	30.01 g	3.86 g	0.55 g	32.15 g	28.94 g	6.61 g	21.31 g	18.31 g	5.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48.00 g	0.00 g	3.08 g	47.59 g	0.00 g	4.02 g	47.51 g	0.00 g	3.75 g	47.72 g	0.00 g	3.42 g	
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépas margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika		
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 Kj			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.70 g	14.54 g	3.86 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	7.37 g	8.22 g	2.23 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.24 g	0.00 g	0.61 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	16.16 g	0.00 g	1.46 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g		
1			1			1			1,(10)				
<b>Tízórai</b>				Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 Kj			Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj			Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	6.52 g	25.38 g	1.95 g	8.20 g	13.53 g	4.14 g	8.24 g	16.01 g	5.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	19.99 g	0.76 g	1.43 g	16.60 g	0.00 g	1.53 g	13.71 g	0.76 g	1.77 g		
1			1			1			1,10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00035) Diabetikus-35 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH, Tárkonyos zöldségleves*	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 35 CH, Karalábékrémleves GM, TM*	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Sertéscomb pékné módra 35 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 683.63 Kcal / 2,857.57 Kj	Energia: 288.49 Kcal / 1,205.89 Kj	Energia: 517.48 Kcal / 2,163.07 Kj	Energia: 322.68 Kcal / 1,348.80 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.44 g	47.50 g	12.53 g	29.10 g	3.18 g	0.47 g	30.26 g	26.71 g	6.10 g	16.10 g	13.23 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.66 g	0.00 g	3.01 g	38.88 g	0.00 g	3.86 g	38.22 g	0.00 g	3.43 g	37.22 g	0.00 g	3.22 g		
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)								



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00036) Diabetikus-30 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta 30 CH, Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*			Zöldfűszeres rizs 30 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*			Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30), Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sertéscomb pékné módra 30 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 Kj			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 485.48 Kcal / 2,029.31 Kj			Energia: 290.06 Kcal / 1,212.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.44 g	47.19 g	12.50 g	28.59 g	2.79 g	0.43 g	29.14 g	26.16 g	6.00 g	14.54 g	11.71 g	3.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.82 g	0.00 g	2.96 g	33.91 g	0.00 g	3.76 g	32.61 g	0.00 g	3.29 g	34.07 g	0.00 g	3.16 g	
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)			
	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 138.48 Kcal / 578.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
g		g	g	g	g	g	g	g	g	6.94 g	12.92 g	4.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.35 g	0.00 g	1.13 g		
1			1			1			1,(10)				





### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00037) Diab 50CH, tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldfűszeres rizs 50 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*	Tökfőzelék TM 50 CH*, Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 583.42 Kcal / 2,438.70 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.04 g	48.29 g	12.60 g	30.65 g	4.35 g	0.60 g	32.43 g	26.69 g	5.31 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.84 g	0.00 g	3.13 g	53.80 g	0.00 g	4.14 g	52.47 g	0.64 g	3.77 g	54.02 g	0.00 g	3.55 g		
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,3	(12)								



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00038) GM DIAB 60 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta GM, 60 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*	Zöldfűszeres rizs 60 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*	GM kenyér (60), Csurgatott tojásleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM 60 CH*	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 Kj	Energia: 416.55 Kcal / 1,741.18 Kj	Energia: 617.16 Kcal / 2,579.73 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.63 g	48.45 g	12.63 g	31.69 g	5.13 g	0.69 g	30.86 g	31.80 g	7.10 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.86 g	0.00 g	3.09 g	63.75 g	0.00 g	4.33 g	63.14 g	1.79 g	4.20 g	63.47 g	0.00 g	3.73 g		
		(10),(12)	(10),(12)	3,7	(12)								



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00066)</b> Tej,olajos mag,méz	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g	
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém											
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4.55 g		14.66 g	3.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.12 g	0.00 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1,10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00070) Paradicsomm entes</b>	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves GM, tejszínes, Sertéscomb pékne módra, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ	Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 KJ	Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	30.96 g	28.76 g	6.84 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.73 g	0.00 g	4.02 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g		
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)								







### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00071)</b> <b>GM,tej,toj,szoj</b> <b>,must,olmag</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Főtt tészta tojásmentes GM, Csikós tokány GM, TM*	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Céklasaláta								
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 Kj	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj	Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj	Energia: 756.30 Kcal / 3,161.33 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	28.95 g	26.28 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.36 g	0.00 g	2.95 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	56.85 g	1.69 g	3.93 g	99.11 g	20.78 g	1.92 g		
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)							





### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek			
<b>(00104) GM-diab 55 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Főtt tészta GM, 55 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 55 CH			Tökfőzelék GM 55 CH*, Csurgatott tojásleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, GM kenyér (55)			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 55 CH, Vegyes vágott savanyúság			
		Energia: 767.76 Kcal / 3,209.24 KJ			Energia: 390.95 Kcal / 1,634.17 KJ			Energia: 593.22 Kcal / 2,479.66 KJ			Energia: 540.14 Kcal / 2,257.79 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		22.44 g	48.28 g	12.61 g	31.18 g	4.74 g	0.65 g	30.35 g	31.51 g	7.07 g	26.52 g	23.39 g	7.46 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.16 g	0.00 g	3.07 g	58.78 g	0.00 g	4.24 g	58.35 g	1.49 g	4.09 g	58.22 g	0.00 g	3.63 g			
			(10),(12)				(10),(12)					3,7		(12)



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00136)</b> <b>Diabetikus</b> <b>(T:15, E:50,</b> <b>V:45)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj	Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.04 g	48.29 g	12.60 g	30.66 g	4.35 g	0.61 g	33.57 g	30.12 g	6.86 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.84 g	0.00 g	3.13 g	53.81 g	0.00 g	4.14 g	54.50 g	0.00 g	3.96 g	54.02 g	0.00 g	3.55 g		
1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)				





### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00137)</b> <b>Diabetikus</b> <b>R:30 CH, V:</b> <b>30 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH			Karatlábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH						Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 671.53 Kcal / 2,807.00 Kj			Energia: 326.91 Kcal / 1,366.48 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.86 Kcal / 1,462.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.04 g	47.37 g	12.52 g	29.88 g	3.76 g	0.54 g				17.40 g	14.50 g	4.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.32 g	0.00 g	2.99 g	46.35 g	0.00 g	4.00 g				39.85 g	0.00 g	3.27 g
1,(10),(12)			(10),(12)			1			(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00145) DM R:30,E:50,U:1 5 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH			Karálábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj			Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.04 g	48.29 g	12.60 g	30.66 g	4.35 g	0.61 g	33.57 g	30.12 g	6.86 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.84 g	0.00 g	3.13 g	53.81 g	0.00 g	4.14 g	54.50 g	0.00 g	3.96 g	54.02 g	0.00 g	3.55 g	
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kenyér, Májpástétom (házi), Vajretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika		
		Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 Kj			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj			Energia: 150.20 Kcal / 627.84 Kj			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
3.95 g		28.58 g	7.66 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	6.39 g	8.05 g	2.21 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.06 g	0.00 g	0.75 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	12.84 g	0.00 g	1.35 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00147) Diab</b> <b>R:30,E:50,U:1</b> <b>5</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH			Karálábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 50 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Sertéscomb pékné módra 50 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 762.30 Kcal / 3,186.41 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 Kj			Energia: 496.64 Kcal / 2,075.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.04 g	48.29 g	12.60 g	30.66 g	4.35 g	0.61 g	33.57 g	30.12 g	6.86 g	24.43 g	21.36 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.84 g	0.00 g	3.13 g	53.81 g	0.00 g	4.14 g	54.50 g	0.00 g	3.96 g	54.02 g	0.00 g	3.55 g	
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci			Májpástétom (házi), Vajretek, Teljes kiőrlésű buci			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika		
		Energia: 195.62 Kcal / 817.69 Kj			Energia: 160.97 Kcal / 672.85 Kj			Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
2.84 g		14.41 g	3.85 g	5.76 g	7.56 g	1.95 g	9.51 g	8.53 g	2.26 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
13.35 g	0.00 g	0.52 g	17.26 g	0.00 g	0.45 g	25.87 g	0.00 g	1.68 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g		
1			1			1			1,(10)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es</b>	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Tárkonyos zöldségleves*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs, Alma			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 Kj			Energia: 575.23 Kcal / 2,404.46 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	34.36 g	7.32 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.36 g	0.00 g	2.95 g	95.01 g	0.00 g	4.03 g	56.85 g	1.69 g	3.93 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g	
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj		
		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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.05 g	0.89 g	0.45 g	15.95 g	0.89 g	1.46 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
<b>Tízórai</b>				Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	40.05 g	1.19 g	1.47 g	21.18 g	1.19 g	1.65 g	24.58 g	7.88 g	1.89 g		
1									10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldségleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldségleves GM, Zöldfűszeres rizs, Alma			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 1,019.08 Kcal / 4,259.75 Kj			Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.37 g	46.38 g	12.28 g	33.24 g	11.84 g	1.38 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	122.61 g 0.00 g 3.32 g			95.46 g 0.00 g 3.56 g			56.85 g 1.69 g 3.93 g			82.52 g 10.79 g 2.19 g			
				(10),(12)			(10),(12)			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj		
		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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.05 g 0.89 g 0.45 g			15.95 g 0.89 g 1.46 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g				
<b>Tízórai</b>				Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			40.05 g 1.19 g 1.47 g			21.18 g 1.19 g 1.65 g			24.58 g 7.88 g 1.89 g				
1									10,(12)				







### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00206) GM diab. 40 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Zöldfűszeres rizs 40 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*	Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 40 CH*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, GM kenyér (40)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 689.55 Kcal / 2,882.32 Kj	Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 Kj	Energia: 497.37 Kcal / 2,079.01 Kj	Energia: 322.68 Kcal / 1,348.80 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.58 g	47.51 g	12.53 g	29.36 g	3.37 g	0.49 g	28.15 g	27.78 g	6.28 g	16.10 g	13.23 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.53 g	0.00 g	2.97 g	41.37 g	0.00 g	3.90 g	41.49 g	0.89 g	3.55 g	37.22 g	0.00 g	3.22 g		
		(10),(12)	(10),(12)	3,7		(12)							



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00207)</b> <b>GM,tej,toj,olm</b> <b>ag,van,citr,si</b> <b>lva</b>	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.12 g	0.00 g	2.81 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	56.85 g	1.69 g	3.93 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g	
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 292.89 Kcal / 1,224.28 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
1.64 g		7.88 g	2.00 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	7.74 g	21.71 g	6.84 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.05 g	0.89 g	0.45 g	16.30 g	0.89 g	1.79 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 984.32 Kcal / 4,114.46 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	47.63 g	12.49 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	26.17 g	26.65 g	5.35 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.12 g	0.00 g	2.81 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	56.85 g	1.69 g	3.93 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g	
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Májpástétom (házi), Vajretek, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 Kj			Energia: 165.24 Kcal / 690.70 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj		
		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	4.10 g	7.98 g	2.01 g	5.71 g	8.64 g	2.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.05 g	0.89 g	0.45 g	15.95 g	0.89 g	1.46 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g		
<b>Tízórai</b>				Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 Kj			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	5.53 g	26.36 g	2.04 g	7.05 g	14.23 g	4.23 g	7.33 g	16.51 g	5.38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	40.05 g	1.19 g	1.47 g	21.18 g	1.19 g	1.65 g	24.58 g	7.88 g	1.89 g		
1									10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00210) GM diab. 70 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 80 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 70 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM 70 CH, Gluténmentes kenyér	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 70 CH, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 976.31 Kcal / 4,080.98 Kj	Energia: 461.38 Kcal / 1,928.57 Kj	Energia: 576.18 Kcal / 2,408.43 Kj	Energia: 687.62 Kcal / 2,874.25 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.74 g	50.32 g	12.81 g	32.60 g	5.82 g	0.78 g	30.53 g	25.10 g	6.58 g	32.48 g	28.54 g	9.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.51 g	0.00 g	3.32 g	72.46 g	0.00 g	4.50 g	56.75 g	1.79 g	4.70 g	77.45 g	0.00 g	3.83 g		
		(10),(12)	(10),(12)	3,7,15	(12)								





### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(00240) GM, hal,szója,olm ag</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Karalábékrémleves GM, TM*, Zöldfűszeres rizs	Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves GM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér									
		Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 Kj		Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj		Energia: 559.92 Kcal / 2,340.47 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.84 g	50.41 g	12.82 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	27.03 g	29.11 g	6.86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.36 g	0.00 g	2.95 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	58.53 g	0.89 g	3.97 g	g	g	g		
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			1,10,(12)				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00690)</b> Tej,toj,hal,par, olmag	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs			Tarhonyaleves *, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Sertéscomb pékne módra, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj			Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 Kj			Energia: 567.49 Kcal / 2,372.11 Kj			Energia: 682.22 Kcal / 2,851.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.67 g	46.43 g	12.36 g	33.64 g	6.60 g	0.87 g	29.18 g	26.24 g	5.28 g	27.76 g	26.21 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.12 g	0.00 g	3.13 g	82.41 g	0.00 g	4.01 g	61.31 g	0.80 g	3.98 g	82.52 g	10.79 g	2.19 g	
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)			
	<b>Tízórai</b>										Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 307.07 Kcal / 1,283.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	g	g	g	g	g	g	10.06 g	16.25 g	5.34 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	29.64 g	6.99 g	1.99 g		
1			1			1			1,10,(12)				





### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(01002) Diabetikus- 100 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 100 CH, Zöldborsóleves 100 CH, Alma 100 CH	Zöldfűszeres rizs 100 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*	Lebbencsleves 100 CH, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 100 CH*, Tk. kenyér (100), Alma 100 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 100 CH, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 965.07 Kcal / 4,033.99 Kj	Energia: 608.97 Kcal / 2,545.49 Kj	Energia: 849.25 Kcal / 3,549.87 Kj	Energia: 861.28 Kcal / 3,600.15 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.27 g	47.64 g	12.41 g	35.64 g	8.08 g	1.04 g	37.64 g	30.29 g	7.16 g	40.50 g	36.17 g	11.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.30 g	0.00 g	3.24 g	101.08 g	0.00 g	5.05 g	104.40 g	0.00 g	4.78 g	95.59 g	0.00 g	4.14 g		
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(12)								



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>(01004) Diab (R: 60, E: 60, V: 60)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 60 CH	Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Vegyes vágott savanyúság								
		Energia: 804.65 Kcal / 3,363.44 Kj	Energia: 416.56 Kcal / 1,741.22 Kj	Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 Kj	Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.44 g	48.72 g	12.64 g	31.70 g	5.13 g	0.70 g	35.28 g	31.93 g	7.26 g	29.12 g	25.93 g	8.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.02 g	0.00 g	3.19 g	63.76 g	0.00 g	4.33 g	62.86 g	0.00 g	4.22 g	63.47 g	0.00 g	3.73 g		
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,3,7	(12)								







Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 40 CH			Karlábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH								
		Energia: 689.55 Kcal / 2,882.32 Kj			Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 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
		21.58 g	47.51 g	12.53 g	29.36 g	3.37 g	0.49 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.53 g	0.00 g	2.97 g	41.37 g	0.00 g	3.90 g						
		(10),(12)			(10),(12)			1				1,10,(12)	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(02014) Diab (T:30, E: 40, U: 20)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH			Karalábékrémleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldfűszeres rizs 40 CH			Csurgatott tojásleves*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Cukkini krémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 Kj			Energia: 301.30 Kcal / 1,259.43 Kj			Energia: 559.15 Kcal / 2,337.25 Kj			Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.24 g	47.74 g	12.55 g	29.36 g	3.37 g	0.49 g	31.23 g	28.82 g	6.60 g	19.75 g	16.79 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	43.33 g	0.00 g	3.04 g	41.37 g	0.00 g	3.90 g	42.82 g	0.00 g	3.65 g	44.57 g	0.00 g	3.36 g	
	1,(10),(12)			(10),(12)			1,3,7			(12)			
	<b>Tízórai</b>				Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Hónapos retek								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 398.02 Kcal / 1,663.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	8.92 g	25.72 g	1.98 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	30.92 g	0.76 g	1.68 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>				Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 173.57 Kcal / 725.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	g	g	g	6.30 g	7.64 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	19.69 g	0.00 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1,10,(12)				





### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00052)</b> <b>Tej,szója,frukt</b> <b>ózmentes</b>	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 Kj		
		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	8.22 g	13.11 g	4.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.18 g	0.00 g	1.26 g
		1		1		1		1		1,(10)			

