

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Tonhalpástétom, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 591.24 Kcal / 2,471.38 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	29.38 g 25.60 g 4.25 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	59.74 g 2.00 g 4.99 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.84 g	6.99 g	1.43 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	46.87 g	0.00 g	4.67 g	104.68 g	17.48 g	4.05 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	32.82 g	7.99 g	0.20 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			27.84 g 6.99 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72.67 g 0.00 g 2.16 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			46.87 g 0.00 g 4.67 g			104.68 g 17.48 g 4.05 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka										
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.84 g	6.99 g	1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7											
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,										
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ	Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	46.87 g	0.00 g	4.67 g	104.68 g	17.48 g	4.05 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	7,(1),(10),(12)	10,(12)												
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci											
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	32.82 g	7.99 g	0.20 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1	1	7	1													



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka										
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 346.76 Kcal / 1,449.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.72 g	25.42 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.26 g	0.76 g	0.58 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	21.77 g	0.91 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	21.05 g	0.76 g	1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1											
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,										
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)												
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci											
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1												



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka										
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 346.76 Kcal / 1,449.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.72 g	25.42 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21.26 g	0.76 g	0.58 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	21.77 g	0.91 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	21.05 g	0.76 g	1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1	1,4,10,(12)	1										
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs										
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	31.43 g	41.26 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101.84 g	0.00 g	3.87 g	79.11 g	0.00 g	4.21 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)												
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci											
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	7.69 g	12.10 g	3.62 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	21.98 g	0.00 g	1.10 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1												



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49.52 g 23.62 g 3.84 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72.67 g 0.00 g 2.16 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.67 g	0.00 g	2.16 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Gépsonka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj	Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 Kj	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	16.47 g 11.29 g 3.18 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.18 g 0.00 g 1.46 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		49.52 g 23.62 g 3.84 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72.67 g 0.00 g 2.16 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna				Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	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	0.69 g 1.53 g 0.23 g	11.90 g 21.60 g 6.80 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	g g g	g g g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	26.30 g 0.00 g 2.01 g		
1,(6),(7)	1	1	1	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 284.14 Kcal / 1,187.71 KJ			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 KJ			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 272.07 Kcal / 1,137.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.58 g	10.83 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	8.57 g	16.10 g	6.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35.32 g	0.89 g	0.49 g	16.20 g	0.89 g	1.35 g	22.94 g	8.03 g	1.23 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.78 g	7.88 g	1.33 g	
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 633.79 Kcal / 2,649.24 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	30.07 g	27.21 g	5.07 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
135.84 g	0.00 g	3.55 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	66.01 g	1.19 g	5.12 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
9,(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.46 g	0.89 g	0.44 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	32.82 g	7.99 g	0.20 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g		
									7							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 Kj			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 Kj			Energia: 230.63 Kcal / 964.03 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	11.12 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.11 g 1.19 g 0.60 g			20.99 g 1.19 g 1.46 g			27.73 g 8.33 g 1.34 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			22.21 g 7.88 g 1.32 g			
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.84 g 0.00 g 3.55 g			85.63 g 0.00 g 4.21 g			68.60 g 5.19 g 4.99 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
9,(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			15.81 g 0.89 g 0.61 g				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 284.14 Kcal / 1,187.71 Kj			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 Kj			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.58 g	10.83 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.32 g 0.89 g 0.49 g			16.20 g 0.89 g 1.35 g			22.94 g 8.03 g 1.23 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			22.21 g 7.88 g 1.32 g			
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.84 g 0.00 g 3.55 g			85.63 g 0.00 g 4.21 g			68.60 g 5.19 g 4.99 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
9,(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			15.81 g 0.89 g 0.61 g				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00028) GM, tejmentes,fruk tóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 218.37 Kcal / 912.79 KJ			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 KJ			Energia: 205.49 Kcal / 858.95 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 317.78 Kcal / 1,328.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.12 g	10.73 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.99 g	25.68 g	2.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.99 g	1.95 g	0.59 g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	21.50 g	2.10 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	15.99 g	1.65 g	1.32 g	
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ			Energia: 748.66 Kcal / 3,129.40 KJ			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.25 g	39.95 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
135.84 g	0.00 g	3.55 g	73.03 g	0.00 g	4.19 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
9,(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 199.68 Kcal / 834.66 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	4.96 g	12.36 g	3.66 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.46 g	0.89 g	0.44 g	16.92 g	0.89 g	1.00 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	16.27 g	0.89 g	1.12 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g		
									(10)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka, Citromos tea CM		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 Kj			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.76 g	15.79 g	6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			20.05 g 0.00 g 1.43 g			16.92 g 0.91 g 1.22 g			13.00 g 0.00 g 1.22 g			17.74 g 0.76 g 1.34 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 60 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 60 CH, Tk. kenyér (60)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 638.97 Kcal / 2,670.89 Kj			Energia: 701.47 Kcal / 2,932.14 Kj			Energia: 637.83 Kcal / 2,666.13 Kj			Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 Kj			Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.92 g	23.13 g	3.79 g	28.87 g	39.90 g	11.42 g	33.30 g	26.68 g	5.02 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63.33 g 0.00 g 2.08 g			63.33 g 0.00 g 3.97 g			64.99 g 0.00 g 5.16 g			63.38 g 0.00 g 5.36 g			62.31 g 0.48 g 3.90 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj			Energia: 172.52 Kcal / 721.13 Kj			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.73 g	3.58 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			10.97 g 0.00 g 0.89 g			14.59 g 0.00 g 0.43 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g			16.02 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka, Citromos tea CM		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 KJ			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 KJ			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.76 g	15.79 g	6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			20.05 g 0.00 g 1.43 g			16.92 g 0.91 g 1.22 g			13.00 g 0.00 g 1.22 g			17.74 g 0.76 g 1.34 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55.15 g 0.00 g 2.02 g			54.83 g 0.00 g 3.84 g			53.73 g 0.00 g 4.84 g			53.34 g 0.00 g 5.11 g			53.65 g 0.48 g 3.72 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ			Energia: 172.52 Kcal / 721.13 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.73 g	3.58 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			10.97 g 0.00 g 0.89 g			14.59 g 0.00 g 0.43 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g			16.02 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka, Citromos tea CM		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 KJ			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 KJ			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.76 g	15.79 g	6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			20.05 g 0.00 g 1.43 g			16.92 g 0.91 g 1.22 g			13.00 g 0.00 g 1.22 g			17.74 g 0.76 g 1.34 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH		
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ			Energia: 601.75 Kcal / 2,515.32 KJ			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ			Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 KJ			Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.72 g	22.15 g	3.70 g	25.73 g	38.22 g	11.21 g	27.16 g	21.79 g	4.21 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.71 g	23.50 g	6.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.64 g 0.00 g 1.93 g			43.90 g 0.00 g 3.68 g			43.40 g 0.00 g 4.38 g			43.31 g 0.00 g 4.86 g			43.75 g 0.48 g 3.53 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ			Energia: 172.52 Kcal / 721.13 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.73 g	3.58 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			10.97 g 0.00 g 0.89 g			14.59 g 0.00 g 0.43 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g			16.02 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj			Energia: 142.69 Kcal / 596.44 Kj			Energia: 180.27 Kcal / 753.53 Kj			Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 Kj			Energia: 321.38 Kcal / 1,343.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	6.58 g	11.12 g	3.44 g	3.70 g	8.31 g	2.30 g	12.69 g	13.94 g	3.71 g	15.00 g	21.22 g	10.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			16.41 g 0.00 g 1.35 g			15.94 g 0.91 g 1.20 g			16.88 g 0.00 g 1.31 g			17.15 g 0.76 g 1.90 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 578.46 Kcal / 2,417.96 Kj			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 Kj			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 Kj			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 Kj			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.92 g	22.52 g	3.74 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
51.65 g 0.00 g 1.99 g			54.83 g 0.00 g 3.84 g			53.73 g 0.00 g 4.84 g			53.34 g 0.00 g 5.11 g			53.65 g 0.48 g 3.72 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 145.72 Kcal / 609.11 Kj			Energia: 198.41 Kcal / 829.35 Kj			Energia: 181.68 Kcal / 759.42 Kj			Energia: 143.37 Kcal / 599.29 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.56 g	7.55 g	1.94 g	6.41 g	11.91 g	3.60 g	3.80 g	11.05 g	2.89 g	6.88 g	12.98 g	4.01 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.69 g 0.00 g 0.41 g			16.15 g 0.00 g 0.97 g			16.53 g 0.00 g 0.48 g			15.50 g 0.00 g 1.09 g			16.02 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszegény	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 277.75 Kcal / 1,161.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.34 g 10.18 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	11.61 g 15.91 g 6.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.26 g 0.76 g 0.58 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	21.62 g 0.76 g 1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ	Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	31.43 g 41.26 g 11.59 g	28.02 g 26.04 g 4.93 g	31.68 g 37.08 g 9.11 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	101.84 g 0.00 g 3.87 g	79.11 g 0.00 g 4.21 g	46.87 g 0.00 g 4.67 g	69.38 g 0.00 g 4.23 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g	
	1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci
Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ		Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
4.84 g 7.74 g 1.96 g		7.69 g 12.10 g 3.62 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
21.52 g 0.00 g 0.54 g	21.98 g 0.00 g 1.10 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 277.75 Kcal / 1,161.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.61 g	15.91 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 0.76 g 0.58 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			21.77 g 0.91 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			21.62 g 0.76 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
101.84 g 0.00 g 3.87 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			46.87 g 0.00 g 4.67 g			69.38 g 0.00 g 4.23 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			21.33 g 0.00 g 1.22 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1						1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Zöldséges szelet, Liga margarin (TM), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű panini, Ásványvíz			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.84 g	6.99 g	1.43 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 632.67 Kcal / 2,644.56 Kj			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	31.72 g	26.53 g	4.96 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.67 g	0.00 g	2.16 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	65.61 g	0.00 g	5.06 g	104.68 g	17.48 g	4.05 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	32.82 g	7.99 g	0.20 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek, Tea	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 248.54 Kcal / 1,038.90 Kj	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.34 g 10.18 g 2.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.72 g 11.43 g 3.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.98 g 8.50 g 2.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.97 g 14.13 g 3.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.41 g 25.35 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só 27.49 g 6.99 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 26.12 g 0.00 g 1.57 g	Szénhidrát Cukor Só 28.00 g 7.14 g 1.33 g	Szénhidrát Cukor Só 22.71 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só 27.27 g 6.99 g 1.42 g
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur, Narancs	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Körteleves GM TM*	Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs, Póréhagymakrémleves GM, TM*
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 Kj	Energia: 844.62 Kcal / 3,530.51 Kj	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 59.50 g 23.52 g 3.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32.33 g 41.56 g 11.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.68 g 25.11 g 4.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.61 g 33.96 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34.53 g 24.77 g 6.30 g
		Szénhidrát Cukor Só 101.84 g 0.00 g 3.87 g	Szénhidrát Cukor Só 91.86 g 0.00 g 4.22 g	Szénhidrát Cukor Só 41.00 g 2.00 g 4.60 g	Szénhidrát Cukor Só 97.60 g 9.99 g 4.02 g	Szénhidrát Cukor Só 67.19 g 0.48 g 4.27 g
	1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci
		Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj	Energia: 228.66 Kcal / 955.80 Kj	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.84 g 7.74 g 1.96 g		Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.69 g 12.10 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.08 g 11.24 g 2.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.69 g 1.53 g 0.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só 21.52 g 0.00 g 0.54 g		Szénhidrát Cukor Só 21.98 g 0.00 g 1.10 g	Szénhidrát Cukor Só 22.36 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 36.71 g 13.99 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 25.73 g 0.00 g 0.83 g	
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 591.24 Kcal / 2,471.38 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	29.38 g 25.60 g 4.25 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	59.74 g 2.00 g 4.99 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Parajfőzelék TM*, Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.67 g	0.00 g	2.16 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Gépsonka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Tonhalmástétom			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 240.09 Kcal / 1,003.58 KJ			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 346.76 Kcal / 1,449.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	12.44 g	9.93 g	2.70 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.72 g	25.42 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.26 g	0.76 g	0.58 g	24.95 g	0.00 g	1.35 g	21.77 g	0.91 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	21.05 g	0.76 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Zöldséges bableves GM, Sertéspaprikás TM			Zellerleves GM, TM*, Bulgur , Stroganoff sertésragu GM, TM új			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér , Sertéspörkölt			Csemegeuborka, Kertészleves GM*, Petrezselymes burgonya, Baconös sertésragu			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Zöldséges rizs , Mustáros,kakukkfűves sertéscsík		
		Energia: 749.09 Kcal / 3,131.20 KJ			Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ			Energia: 533.50 Kcal / 2,230.03 KJ			Energia: 907.90 Kcal / 3,795.02 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.76 g	20.59 g	3.49 g	31.43 g	41.26 g	11.59 g	28.72 g	25.57 g	5.47 g	29.18 g	57.28 g	16.17 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	103.15 g	0.00 g	5.46 g	79.11 g	0.00 g	4.21 g	46.05 g	2.00 g	4.61 g	66.68 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	1,9			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci, Póréhagyma, Húspástétom, Zöldpaprika		
Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.84 g		7.74 g	1.96 g	7.69 g	12.10 g	3.62 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	23.22 g	14.45 g	4.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.52 g	0.00 g	0.54 g	21.98 g	0.00 g	1.10 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	27.62 g	0.00 g	0.83 g		
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 591.24 Kcal / 2,471.38 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	29.38 g 25.60 g 4.25 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	59.74 g 2.00 g 4.99 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Párizsi	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	21.33 g 0.00 g 1.57 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,(10)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49.52 g 23.62 g 3.84 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72.67 g 0.00 g 2.16 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 222.93 Kcal / 931.85 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	7.69 g 12.04 g 3.61 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	11.54 g 21.60 g 6.81 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	20.68 g 0.00 g 1.11 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	26.22 g 0.00 g 2.01 g		
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej, toj, fruktóz , olmag	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Tonhalmástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóborka, Citromos tea CM
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 346.76 Kcal / 1,449.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.34 g 10.18 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.72 g 25.42 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.26 g 0.76 g 0.58 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	21.05 g 0.76 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros, kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	31.43 g 41.26 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	31.68 g 37.08 g 9.11 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	79.11 g 0.00 g 4.21 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	69.38 g 0.00 g 4.23 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 222.93 Kcal / 931.85 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	7.69 g 12.04 g 3.61 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	20.68 g 0.00 g 1.11 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Tonhalpástétom, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 591.24 Kcal / 2,471.38 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	29.38 g 25.60 g 4.25 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	59.74 g 2.00 g 4.99 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			27.84 g 6.99 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	31.43 g	41.26 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
101.84 g 0.00 g 3.87 g			79.11 g 0.00 g 4.21 g			46.87 g 0.00 g 4.67 g			104.68 g 17.48 g 4.05 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Tonhalpástétom, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 223.02 Kcal / 932.22 KJ	Energia: 233.82 Kcal / 977.37 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.74 g 11.43 g 3.47 g	4.67 g 8.43 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	33.42 g 6.99 g 1.22 g	27.99 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag, szó j, szől, szil, őszli bment	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			27.27 g 6.99 g 1.42 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs , , Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72.67 g 0.00 g 2.16 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			41.00 g 2.00 g 4.60 g			69.38 g 0.00 g 4.23 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	7.69 g	12.10 g	3.62 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			21.98 g 0.00 g 1.10 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Körteleves GM TM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 614.68 Kcal / 2,569.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.35 g	24.65 g	6.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.39 g	0.48 g	4.10 g		
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.67 g	0.00 g	2.16 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 228.66 Kcal / 955.80 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	7.69 g	12.10 g	3.62 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	21.98 g	0.00 g	1.10 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1			1			1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Füstölt sajt		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 Kj			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.76 g	15.79 g	6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			20.05 g 0.00 g 1.43 g			16.92 g 0.91 g 1.22 g			13.00 g 0.00 g 1.22 g			17.74 g 0.76 g 1.34 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 35 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 35 CH			Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 35 CH, Tk. kenyér (35), Hamis gulyásleves GM			Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka, Kertészleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 35 CH		
		Energia: 505.85 Kcal / 2,114.45 Kj			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 Kj			Energia: 444.14 Kcal / 1,856.51 Kj			Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 Kj			Energia: 468.81 Kcal / 1,959.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43.52 g	21.78 g	3.67 g	24.94 g	37.80 g	11.15 g	26.21 g	20.65 g	4.02 g	27.77 g	33.43 g	8.69 g	31.03 g	23.28 g	6.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37.63 g 0.00 g 1.88 g			39.05 g 0.00 g 3.60 g			37.46 g 0.00 g 4.20 g			38.29 g 0.00 g 4.73 g			37.57 g 0.48 g 3.40 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj			Energia: 178.25 Kcal / 745.09 Kj			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.79 g	3.59 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			12.27 g 0.00 g 0.88 g			14.59 g 0.00 g 0.43 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g			16.02 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	11.30 g 15.84 g 6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.84 g 6.99 g 1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	31.43 g 41.26 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	31.52 g 38.57 g 11.36 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	79.11 g 0.00 g 4.21 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	104.68 g 17.48 g 4.05 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	7,(1),(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	32.82 g 7.99 g 0.20 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1	7	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóborka										
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 346.76 Kcal / 1,449.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.72 g	25.42 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21.26 g	0.76 g	0.58 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	21.77 g	0.91 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	21.05 g	0.76 g	1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1	1,4,10,(12)	1										
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs										
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	31.43 g	41.26 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101.84 g	0.00 g	3.87 g	79.11 g	0.00 g	4.21 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)												
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci											
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 222.93 Kcal / 931.85 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	7.69 g	12.04 g	3.61 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	20.68 g	0.00 g	1.11 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1												



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			27.84 g 6.99 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
101.84 g 0.00 g 3.87 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			46.87 g 0.00 g 4.67 g			104.68 g 17.48 g 4.05 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			27.84 g 6.99 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj			Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 Kj			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 Kj			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	31.43 g	41.26 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72.67 g 0.00 g 2.16 g			79.11 g 0.00 g 4.21 g			46.87 g 0.00 g 4.67 g			104.68 g 17.48 g 4.05 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00065) Tojás,par,szárnyas	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Gépsonka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Tonhalmástétom			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 240.09 Kcal / 1,003.58 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	12.44 g	9.93 g	2.70 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			24.95 g 0.00 g 1.35 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			27.84 g 6.99 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Zöldséges bableves GM, Sertéspaprikás TM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér , Sertéspörkölt			Körteleves*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Baconös sertésragu			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 749.09 Kcal / 3,131.20 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 533.50 Kcal / 2,230.03 KJ			Energia: 1,061.36 Kcal / 4,436.48 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.76 g	20.59 g	3.49 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.72 g	25.57 g	5.47 g	29.02 g	58.77 g	18.42 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
103.15 g 0.00 g 5.46 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			46.05 g 2.00 g 4.61 g			101.98 g 17.48 g 4.05 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,9			1,9,10,(12)			1			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Teljes kiőrlésű buci, Póréhagyma, Húspástétom, Zöldpaprika			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	23.22 g	14.45 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			27.62 g 0.00 g 0.83 g				
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Gépsonka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	16.47 g 11.29 g 3.18 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.18 g 0.00 g 1.46 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertészsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	11.90 g 21.60 g 6.80 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	26.30 g 0.00 g 2.01 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Tej-és halmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Gépsonka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	16.47 g	11.29 g	3.18 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.18 g 0.00 g 1.46 g			27.27 g 6.99 g 1.42 g			
	1,(6),(7)			1			1			1			1			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs , Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
101.84 g 0.00 g 3.87 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			41.00 g 2.00 g 4.60 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 348.88 Kcal / 1,458.32 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	11.90 g	21.60 g	6.80 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			26.30 g 0.00 g 2.01 g				
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.67 g	0.00 g	2.16 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			28.00 g 7.14 g 1.33 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			27.27 g 6.99 g 1.42 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Brokkolileves GM *			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72.67 g 0.00 g 2.16 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			41.00 g 2.00 g 4.60 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1						1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka										
		Energia: 218.37 Kcal / 912.79 KJ	Energia: 162.86 Kcal / 680.75 KJ	Energia: 205.49 Kcal / 858.95 KJ	Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ	Energia: 317.78 Kcal / 1,328.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.12 g	10.73 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.99 g	25.68 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.99 g	1.95 g	0.59 g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	21.50 g	2.10 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	15.99 g	1.65 g	1.32 g	
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zellerleves GM, TM*, Párolt rizs, Natúr sertéskaraj, Vegyes vágott savanyúság	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Kertészleves GM*	Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs , Kertészleves GM*										
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ	Energia: 564.50 Kcal / 2,359.61 KJ	Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ	Energia: 567.99 Kcal / 2,374.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	29.74 g	20.01 g	4.21 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	33.57 g	21.07 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.84 g	0.00 g	3.55 g	69.61 g	0.00 g	6.01 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	60.17 g	0.00 g	3.39 g	
	9,(10),(12)			9,(10),(12)						(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Soproni felvágott	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér										
Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ		Energia: 199.68 Kcal / 834.66 KJ	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ	Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ	Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.11 g		8.00 g	2.00 g	4.96 g	12.36 g	3.66 g	5.82 g	13.07 g	4.10 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.46 g	0.89 g	0.44 g	16.92 g	0.89 g	1.00 g	15.75 g	1.04 g	1.10 g	16.27 g	0.89 g	1.12 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g		
									(10)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes), Paprikás csirke GM TM*	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Csemegeuborka, Kertészleves GM*, Petrezselymes burgonya, Baconös csibemáj	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49.52 g 23.62 g 3.84 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	31.68 g 37.08 g 9.11 g	34.07 g 24.26 g 6.28 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72.67 g 0.00 g 2.16 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	69.38 g 0.00 g 4.23 g	65.43 g 0.48 g 4.12 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
(00082) GM,tej,hüvely es,fruktóz	Tízórai	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek, Citromos tea CM	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka											
		Energia: 218.37 Kcal / 912.79 Kj	Energia: 162.86 Kcal / 680.75 Kj	Energia: 205.49 Kcal / 858.95 Kj	Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj	Energia: 317.78 Kcal / 1,328.32 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.12 g	10.73 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.99 g	25.68 g	2.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	20.99 g	1.95 g	0.59 g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	21.50 g	2.10 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	15.99 g	1.65 g	1.32 g		
	(6),(7)									4,10,(12)							
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Brokkolileves GM *	Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Zellerleves GM, TM*	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Baconös csibemáj	Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs , Póréhagymakrémleves GM, TM*											
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 Kj	Energia: 748.66 Kcal / 3,129.40 Kj	Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 Kj	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.25 g	39.95 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
106.67 g	0.00 g	1.84 g	73.03 g	0.00 g	4.19 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g			
(10),(12)		9,10,(12)				(10),(12)				10,(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Soproni felvágott	Gluténmentes kenyér , Padlizsánkrém TM	Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér												
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj	Energia: 199.68 Kcal / 834.66 Kj	Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj	Energia: 168.59 Kcal / 704.71 Kj	Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	4.96 g	12.36 g	3.66 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.94 g	13.72 g	4.11 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
16.46 g	0.89 g	0.44 g	16.92 g	0.89 g	1.00 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	17.06 g	1.19 g	1.23 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g			
						(10)											



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej-és olajos magmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00114) Diab (T:20, E:60, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kígyóborka		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ			Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ			Energia: 322.76 Kcal / 1,349.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	12.69 g	13.94 g	3.71 g	10.80 g	21.46 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 0.76 g 0.58 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			21.77 g 0.91 g 1.33 g			16.88 g 0.00 g 1.31 g			21.14 g 0.76 g 1.90 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 60 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 60 CH, Tk. kenyér (60)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 638.97 Kcal / 2,670.89 KJ			Energia: 701.47 Kcal / 2,932.14 KJ			Energia: 637.83 Kcal / 2,666.13 KJ			Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 KJ			Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.92 g	23.13 g	3.79 g	28.87 g	39.90 g	11.42 g	33.30 g	26.68 g	5.02 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63.33 g 0.00 g 2.08 g			63.33 g 0.00 g 3.97 g			64.99 g 0.00 g 5.16 g			63.38 g 0.00 g 5.36 g			62.31 g 0.48 g 3.90 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 155.81 Kcal / 651.29 KJ			Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.99 g	7.62 g	1.95 g	6.41 g	11.91 g	3.60 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.64 g 0.00 g 0.45 g			16.15 g 0.00 g 0.97 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			21.33 g 0.00 g 1.22 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00116) Tojás, paradicsom	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ	Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	11.30 g 15.84 g 6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.84 g 6.99 g 1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Zöldséges bableves GM	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér , Parajfőzelék TM*, Hamis gulyásleves GM	Körteleves*, Petrezselymes burgonya, Baconös csibemáj, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 853.00 Kcal / 3,565.54 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.77 g 36.47 g 11.12 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	98.68 g 17.48 g 3.95 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	7,(1),(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	32.82 g 7.99 g 0.20 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1	7	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00117) Olajos mag,mézment es	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 240.34 Kcal / 1,004.62 KJ			Energia: 317.43 Kcal / 1,326.86 KJ			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.70 g	8.44 g	2.32 g	13.99 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.38 g 0.00 g 0.59 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			29.68 g 9.14 g 1.33 g			33.01 g 9.99 g 1.09 g			27.84 g 6.99 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Parajfőzelék, Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 502.22 Kcal / 2,099.28 KJ			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	27.99 g	26.02 g	4.95 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
101.84 g 0.00 g 3.87 g			91.71 g 0.00 g 4.23 g			38.03 g 0.00 g 5.16 g			104.68 g 17.48 g 4.05 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1						1			7			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Füstölt sajt
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ	Energia: 312.17 Kcal / 1,304.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.34 g 10.18 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.69 g 13.94 g 3.71 g	13.84 g 18.64 g 8.40 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.26 g 0.76 g 0.58 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	16.88 g 0.00 g 1.31 g	21.81 g 0.76 g 1.72 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ	Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ	Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 KJ	Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ	Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46.52 g 22.70 g 3.75 g	27.50 g 39.16 g 11.33 g	30.61 g 25.31 g 4.81 g	29.66 g 35.58 g 8.94 g	32.81 g 23.87 g 6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.15 g 0.00 g 2.02 g	54.83 g 0.00 g 3.84 g	53.73 g 0.00 g 4.84 g	53.34 g 0.00 g 5.11 g	53.65 g 0.48 g 3.72 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ	Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	2.71 g 7.43 g 1.93 g	6.41 g 11.91 g 3.60 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.81 g 0.00 g 0.32 g	16.15 g 0.00 g 0.97 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ			Energia: 240.18 Kcal / 1,003.95 KJ			Energia: 277.75 Kcal / 1,161.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	12.48 g	13.91 g	3.71 g	11.61 g	15.91 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 0.76 g 0.58 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			21.77 g 0.91 g 1.33 g			15.91 g 0.00 g 1.29 g			21.62 g 0.76 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55.15 g 0.00 g 2.02 g			54.83 g 0.00 g 3.84 g			53.73 g 0.00 g 4.84 g			53.34 g 0.00 g 5.11 g			53.65 g 0.48 g 3.72 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 155.81 Kcal / 651.29 KJ			Energia: 212.85 Kcal / 889.71 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.99 g	7.62 g	1.95 g	7.26 g	11.98 g	3.60 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.64 g 0.00 g 0.45 g			18.74 g 0.00 g 1.07 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			21.33 g 0.00 g 1.22 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 240.18 Kcal / 1,003.95 KJ	Energia: 277.75 Kcal / 1,161.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.34 g 10.18 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.48 g 13.91 g 3.71 g	11.61 g 15.91 g 6.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.26 g 0.76 g 0.58 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	15.91 g 0.00 g 1.29 g	21.62 g 0.76 g 1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *	Bulgur 30 CH, Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új	Parajfőzelék 30 CH, Tk. kenyér (30), Sült csirkecsíkok, Hamis gulyásleves GM	Petrezselymes burgonya 30 CH, Baconös csibemáj, Csemegeuborka, Kertészleves GM*	Zöldséges rizs 30 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok
		Energia: 487.70 Kcal / 2,038.59 KJ	Energia: 545.65 Kcal / 2,280.82 KJ	Energia: 416.28 Kcal / 1,740.05 KJ	Energia: 540.44 Kcal / 2,259.04 KJ	Energia: 456.93 Kcal / 1,909.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.92 g 21.60 g 3.65 g	23.96 g 37.28 g 11.09 g	24.57 g 19.42 g 3.82 g	27.13 g 32.71 g 8.61 g	30.75 g 23.19 g 6.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.13 g 0.00 g 1.85 g	32.98 g 0.00 g 3.51 g	34.94 g 0.00 g 4.06 g	33.27 g 0.00 g 4.60 g	35.10 g 0.48 g 3.35 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 145.72 Kcal / 609.11 KJ	Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3.56 g 7.55 g 1.94 g	6.41 g 11.91 g 3.60 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15.69 g 0.00 g 0.41 g	16.15 g 0.00 g 0.97 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 230.91 Kcal / 965.20 KJ			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 328.16 Kcal / 1,371.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	10.32 g	11.66 g	3.49 g	7.12 g	8.81 g	2.35 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	13.75 g	16.22 g	6.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 0.76 g 0.58 g			33.40 g 0.00 g 1.74 g			31.48 g 0.91 g 1.55 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			31.33 g 0.76 g 1.65 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55.15 g 0.00 g 2.02 g			54.83 g 0.00 g 3.84 g			53.73 g 0.00 g 4.84 g			53.34 g 0.00 g 5.11 g			53.65 g 0.48 g 3.72 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ			Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	6.41 g	11.91 g	3.60 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			16.15 g 0.00 g 0.97 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			21.33 g 0.00 g 1.22 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóborka		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 Kj			Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 Kj			Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	12.69 g	13.94 g	3.71 g	10.33 g	15.72 g	6.77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			21.77 g 0.91 g 1.33 g			16.88 g 0.00 g 1.31 g			15.79 g 0.76 g 1.30 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 60 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 60 CH, Tk. kenyér (60)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 638.97 Kcal / 2,670.89 Kj			Energia: 701.47 Kcal / 2,932.14 Kj			Energia: 637.83 Kcal / 2,666.13 Kj			Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 Kj			Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.92 g	23.13 g	3.79 g	28.87 g	39.90 g	11.42 g	33.30 g	26.68 g	5.02 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63.33 g 0.00 g 2.08 g			63.33 g 0.00 g 3.97 g			64.99 g 0.00 g 5.16 g			63.38 g 0.00 g 5.36 g			62.31 g 0.48 g 3.90 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj			Energia: 172.52 Kcal / 721.13 Kj			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.73 g	3.58 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			10.97 g 0.00 g 0.89 g			14.59 g 0.00 g 0.43 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00138) Diab T:20, E:45, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 240.18 Kcal / 1,003.95 KJ	Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.34 g 10.18 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.48 g 13.91 g 3.71 g	10.76 g 15.79 g 6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.26 g 0.76 g 0.58 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	15.91 g 0.00 g 1.29 g	17.74 g 0.76 g 1.34 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 45 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 45 CH	Tk. kenyér (45), Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 45 CH	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 45 CH
		Energia: 566.36 Kcal / 2,367.38 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ	Energia: 527.06 Kcal / 2,203.11 KJ	Energia: 629.22 Kcal / 2,630.14 KJ	Energia: 522.25 Kcal / 2,183.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		45.52 g 22.40 g 3.72 g	26.52 g 38.64 g 11.26 g	28.93 g 23.05 g 4.42 g	29.03 g 34.86 g 8.85 g	32.26 g 23.69 g 6.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
49.31 g 0.00 g 1.97 g	48.76 g 0.00 g 3.75 g	49.97 g 0.00 g 4.60 g	48.33 g 0.00 g 4.19 g	48.70 g 0.48 g 3.62 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	g g g	g g g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	20.42 g 14.05 g 4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	g g g	g g g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	16.02 g 0.00 g 0.61 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 Kj	Energia: 161.59 Kcal / 675.45 Kj	Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj	Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj	Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.34 g 10.18 g 2.82 g	7.39 g 11.24 g 3.45 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.84 g 13.82 g 3.70 g	10.76 g 15.79 g 6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.26 g 0.76 g 0.58 g	20.05 g 0.00 g 1.43 g	16.92 g 0.91 g 1.22 g	13.00 g 0.00 g 1.22 g	17.74 g 0.76 g 1.34 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 35 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 35 CH	Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 35 CH, Tk. kenyér (35), Hamis gulyásleves GM	Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka, Kertészleves GM*	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 35 CH
		Energia: 487.70 Kcal / 2,038.59 Kj	Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 Kj	Energia: 444.14 Kcal / 1,856.51 Kj	Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 Kj	Energia: 468.81 Kcal / 1,959.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42.92 g 21.60 g 3.65 g	24.94 g 37.80 g 11.15 g	26.21 g 20.65 g 4.02 g	27.77 g 33.43 g 8.69 g	31.03 g 23.28 g 6.13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34.13 g 0.00 g 1.85 g	39.05 g 0.00 g 3.60 g	37.46 g 0.00 g 4.20 g	38.29 g 0.00 g 4.73 g	37.57 g 0.48 g 3.40 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj	Energia: 198.41 Kcal / 829.35 Kj	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.71 g 7.43 g 1.93 g	6.41 g 11.91 g 3.60 g	3.37 g 10.99 g 2.89 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	20.42 g 14.05 g 4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.81 g 0.00 g 0.32 g	16.15 g 0.00 g 0.97 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	16.02 g 0.00 g 0.61 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ			Energia: 240.18 Kcal / 1,003.95 KJ			Energia: 277.75 Kcal / 1,161.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	12.48 g	13.91 g	3.71 g	11.61 g	15.91 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.26 g	0.76 g	0.58 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	21.77 g	0.91 g	1.33 g	15.91 g	0.00 g	1.29 g	21.62 g	0.76 g	1.43 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parafőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.15 g	0.00 g	2.02 g	54.83 g	0.00 g	3.84 g	53.73 g	0.00 g	4.84 g	53.34 g	0.00 g	5.11 g	53.65 g	0.48 g	3.72 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 155.81 Kcal / 651.29 KJ			Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.99 g	7.62 g	1.95 g	6.41 g	11.91 g	3.60 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	9.01 g	13.29 g	4.04 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.64 g	0.00 g	0.45 g	16.15 g	0.00 g	0.97 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	25.21 g	0.00 g	1.31 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 216.78 Kcal / 906.14 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 254.31 Kcal / 1,063.02 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 357.13 Kcal / 1,492.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.01 g	10.11 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	6.79 g	8.74 g	2.35 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	15.75 g	18.89 g	8.43 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.18 g 0.00 g 0.58 g			26.12 g 0.00 g 1.22 g			30.40 g 0.15 g 1.55 g			22.71 g 0.00 g 1.44 g			30.61 g 0.00 g 1.94 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves veg., Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ			Energia: 556.50 Kcal / 2,326.17 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.65 g	22.42 g	3.71 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55.15 g 0.00 g 2.02 g			54.83 g 0.00 g 3.84 g			56.93 g 0.00 g 4.71 g			53.34 g 0.00 g 5.11 g			53.65 g 0.48 g 3.72 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 224.03 Kcal / 936.45 KJ			Energia: 361.72 Kcal / 1,511.99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	7.69 g	12.10 g	3.62 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	10.30 g	13.48 g	4.06 g	24.16 g	14.59 g	4.30 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.52 g 0.00 g 0.54 g			21.98 g 0.00 g 1.10 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			31.04 g 0.00 g 1.44 g			33.01 g 0.00 g 1.00 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj			Energia: 130.09 Kcal / 543.78 Kj			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 Kj			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj			Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	6.05 g	11.05 g	3.44 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.33 g	15.72 g	6.77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			13.98 g 0.00 g 1.29 g			21.77 g 0.91 g 1.33 g			13.00 g 0.00 g 1.22 g			15.79 g 0.76 g 1.30 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 Kj			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 Kj			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 Kj			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 Kj			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55.15 g 0.00 g 2.02 g			54.83 g 0.00 g 3.84 g			53.73 g 0.00 g 4.84 g			53.34 g 0.00 g 5.11 g			53.65 g 0.48 g 3.72 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 115.48 Kcal / 482.71 Kj			Energia: 168.17 Kcal / 702.95 Kj			Energia: 161.52 Kcal / 675.15 Kj			Energia: 123.21 Kcal / 515.02 Kj			Energia: 248.29 Kcal / 1,037.85 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.28 g	7.37 g	1.92 g	5.13 g	11.73 g	3.58 g	2.95 g	10.93 g	2.88 g	6.03 g	12.86 g	4.00 g	19.36 g	13.90 g	4.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
9.87 g 0.00 g 0.28 g			10.33 g 0.00 g 0.84 g			12.65 g 0.00 g 0.39 g			11.62 g 0.00 g 1.00 g			11.16 g 0.00 g 0.49 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 216.78 Kcal / 906.14 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 203.90 Kcal / 852.30 KJ	Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ	Energia: 271.13 Kcal / 1,133.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.01 g 10.11 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.65 g 8.43 g 2.32 g	12.69 g 13.94 g 3.71 g	11.28 g 15.84 g 6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.18 g 0.00 g 0.58 g	26.12 g 0.00 g 1.22 g	20.69 g 0.15 g 1.33 g	16.88 g 0.00 g 0.96 g	20.54 g 0.00 g 1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH	Parajfőzelék 40 CH, Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ	Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ	Energia: 550.31 Kcal / 2,300.30 KJ	Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ	Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46.52 g 22.70 g 3.75 g	27.50 g 39.16 g 11.33 g	29.59 g 25.21 g 4.78 g	29.66 g 35.58 g 8.94 g	32.81 g 23.87 g 6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.15 g 0.00 g 2.02 g	54.83 g 0.00 g 3.84 g	50.24 g 0.00 g 4.39 g	53.34 g 0.00 g 5.11 g	53.65 g 0.48 g 3.72 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 145.72 Kcal / 609.11 KJ	Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ	Energia: 191.77 Kcal / 801.60 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	3.56 g 7.55 g 1.94 g	7.69 g 12.10 g 3.62 g	4.23 g 11.12 g 2.90 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.69 g 0.00 g 0.41 g	21.98 g 0.00 g 1.10 g	18.48 g 0.00 g 0.52 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj	Energia: 161.59 Kcal / 675.45 Kj	Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj	Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj	Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.27 g 10.03 g 2.81 g	7.39 g 11.24 g 3.45 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.84 g 13.82 g 3.70 g	10.76 g 15.79 g 6.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	16.41 g 0.76 g 0.47 g	20.05 g 0.00 g 1.43 g	16.92 g 0.91 g 1.22 g	13.00 g 0.00 g 1.22 g	17.74 g 0.76 g 1.34 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *	Bulgur 30 CH, Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új	Parajfőzelék 30 CH, Tk. kenyér (30), Sült csirkecsíkok, Hamis gulyásleves GM	Petrezselymes burgonya 30 CH, Baconös csibemáj, Csemegeuborka, Kertészleves GM*	Zöldséges rizs 30 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok
		Energia: 487.70 Kcal / 2,038.59 Kj	Energia: 545.65 Kcal / 2,280.82 Kj	Energia: 416.28 Kcal / 1,740.05 Kj	Energia: 540.44 Kcal / 2,259.04 Kj	Energia: 456.93 Kcal / 1,909.97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42.92 g 21.60 g 3.65 g	23.96 g 37.28 g 11.09 g	24.57 g 19.42 g 3.82 g	27.13 g 32.71 g 8.61 g	30.75 g 23.19 g 6.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	34.13 g 0.00 g 1.85 g	32.98 g 0.00 g 3.51 g	34.94 g 0.00 g 4.06 g	33.27 g 0.00 g 4.60 g	35.10 g 0.48 g 3.35 g	
	1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci
Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj		Energia: 178.25 Kcal / 745.09 Kj	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
2.71 g 7.43 g 1.93 g		5.56 g 11.79 g 3.59 g	3.37 g 10.99 g 2.89 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	20.42 g 14.05 g 4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
11.81 g 0.00 g 0.32 g	12.27 g 0.00 g 0.88 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	16.02 g 0.00 g 0.61 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 KJ			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.76 g	15.79 g	6.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.26 g	0.76 g	0.58 g	20.05 g	0.00 g	1.43 g	16.92 g	0.91 g	1.22 g	13.00 g	0.00 g	1.22 g	17.74 g	0.76 g	1.34 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH		
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ			Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 KJ			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ			Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 KJ			Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.72 g	22.15 g	3.70 g	25.93 g	38.33 g	11.22 g	27.16 g	21.79 g	4.21 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.71 g	23.50 g	6.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.64 g	0.00 g	1.93 g	45.12 g	0.00 g	3.69 g	43.40 g	0.00 g	4.38 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	43.75 g	0.48 g	3.53 g	
	1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: 145.72 Kcal / 609.11 KJ			Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
3.56 g		7.55 g	1.94 g	6.41 g	11.91 g	3.60 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.69 g	0.00 g	0.41 g	16.15 g	0.00 g	0.97 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	16.02 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00148) Diabetikus (T: 15, E: 30, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 Kj	Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 Kj	Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.27 g 10.03 g 2.81 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.69 g 13.94 g 3.71 g	10.33 g 15.72 g 6.77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.41 g 0.76 g 0.47 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	16.88 g 0.00 g 1.31 g	15.79 g 0.76 g 1.30 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *	Bulgur 30 CH, Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új	Parajfőzelék 30 CH, Tk. kenyér (30), Sült csirkecsíkok, Hamis gulyásleves GM	Petrezselymes burgonya 30 CH, Baconös csibemáj, Csemegeuborka, Kertészleves GM*	Zöldséges rizs 30 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok
		Energia: 487.70 Kcal / 2,038.59 Kj	Energia: 545.65 Kcal / 2,280.82 Kj	Energia: 416.28 Kcal / 1,740.05 Kj	Energia: 540.44 Kcal / 2,259.04 Kj	Energia: 456.93 Kcal / 1,909.97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.92 g 21.60 g 3.65 g	23.96 g 37.28 g 11.09 g	24.57 g 19.42 g 3.82 g	27.13 g 32.71 g 8.61 g	30.75 g 23.19 g 6.11 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34.13 g 0.00 g 1.85 g	32.98 g 0.00 g 3.51 g	34.94 g 0.00 g 4.06 g	33.27 g 0.00 g 4.60 g	35.10 g 0.48 g 3.35 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj	Energia: 208.50 Kcal / 871.53 Kj	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj	Energia: 123.21 Kcal / 515.02 Kj	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.71 g 7.43 g 1.93 g	6.84 g 11.98 g 3.61 g	3.37 g 10.99 g 2.89 g	6.03 g 12.86 g 4.00 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.81 g 0.00 g 0.32 g	18.10 g 0.00 g 1.01 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g	11.62 g 0.00 g 1.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00149) DM R:30, T:15, E:50, U:15, V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 191.58 Kcal / 800.80 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 203.90 Kcal / 852.30 KJ	Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ	Energia: 245.93 Kcal / 1,027.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.94 g 9.96 g 2.81 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.65 g 8.43 g 2.32 g	12.69 g 13.94 g 3.71 g	10.21 g 15.69 g 6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.33 g 0.00 g 0.47 g	26.12 g 0.00 g 1.22 g	20.69 g 0.15 g 1.33 g	16.88 g 0.00 g 0.96 g	15.69 g 0.00 g 1.32 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ	Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ	Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 KJ	Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ	Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46.52 g 22.70 g 3.75 g	27.50 g 39.16 g 11.33 g	30.61 g 25.31 g 4.81 g	29.66 g 35.58 g 8.94 g	32.81 g 23.87 g 6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.15 g 0.00 g 2.02 g	54.83 g 0.00 g 3.84 g	53.73 g 0.00 g 4.84 g	53.34 g 0.00 g 5.11 g	53.65 g 0.48 g 3.72 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ	Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ	Energia: 149.38 Kcal / 624.41 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	2.71 g 7.43 g 1.93 g	6.41 g 11.91 g 3.60 g	3.21 g 8.87 g 2.32 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.81 g 0.00 g 0.32 g	16.15 g 0.00 g 0.97 g	14.00 g 0.00 g 0.40 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00154) Diab (T:15, E:40, U:10)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj	Energia: 142.69 Kcal / 596.44 Kj	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 Kj	Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 Kj	Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.27 g 10.03 g 2.81 g	6.58 g 11.12 g 3.44 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.69 g 13.94 g 3.71 g	10.76 g 15.79 g 6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.41 g 0.76 g 0.47 g	16.41 g 0.00 g 1.35 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	16.88 g 0.00 g 1.31 g	17.74 g 0.76 g 1.34 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 Kj	Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 Kj	Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 Kj	Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 Kj	Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		44.72 g 22.15 g 3.70 g	25.93 g 38.33 g 11.22 g	27.16 g 21.79 g 4.21 g	28.40 g 34.14 g 8.77 g	31.71 g 23.50 g 6.15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
44.64 g 0.00 g 1.93 g	45.12 g 0.00 g 3.69 g	43.40 g 0.00 g 4.38 g	43.31 g 0.00 g 4.86 g	43.75 g 0.48 g 3.53 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 115.48 Kcal / 482.71 Kj	Energia: 168.17 Kcal / 702.95 Kj	Energia: 151.44 Kcal / 633.02 Kj	Energia: 123.21 Kcal / 515.02 Kj	Energia: 260.90 Kcal / 1,090.56 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.28 g 7.37 g 1.92 g	5.13 g 11.73 g 3.58 g	2.52 g 10.87 g 2.87 g	6.03 g 12.86 g 4.00 g	19.89 g 13.98 g 4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
9.87 g 0.00 g 0.28 g	10.33 g 0.00 g 0.84 g	10.71 g 0.00 g 0.35 g	11.62 g 0.00 g 1.00 g	13.59 g 0.00 g 0.55 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00155) Halmentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Gépsonka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka										
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ	Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	16.47 g	11.29 g	3.18 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.18 g	0.00 g	1.46 g	27.84 g	6.99 g	1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1	1	1,7										
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,										
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ	Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	46.87 g	0.00 g	4.67 g	104.68 g	17.48 g	4.05 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	7,(1),(10),(12)	10,(12)											
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci										
Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ		Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.84 g		7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	32.82 g	7.99 g	0.20 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1	1	7	1													



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00159) Tej, tojás, hal, olajos mag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Gépsonka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	16.47 g	11.29 g	3.18 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.18 g	0.00 g	1.46 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1			1			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs , Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Teljes kiőrlésű buci, Póréhagyma, Húspástétom, Zöldpaprika			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	23.22 g	14.45 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	27.62 g	0.00 g	0.83 g		
1						1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00169) Diab (T:30,E:40,U:2 5)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 299.02 Kcal / 1,249.90 Kj			Energia: 230.91 Kcal / 965.20 Kj			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 Kj			Energia: 325.88 Kcal / 1,362.18 Kj			Energia: 328.16 Kcal / 1,371.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.54 g	10.65 g	2.87 g	10.32 g	11.66 g	3.49 g	7.12 g	8.81 g	2.35 g	16.11 g	14.44 g	3.76 g	13.75 g	16.22 g	6.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.83 g 0.76 g 0.91 g			33.40 g 0.00 g 1.74 g			31.48 g 0.91 g 1.55 g			32.42 g 0.00 g 1.66 g			31.33 g 0.76 g 1.65 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH		
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 Kj			Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 Kj			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 Kj			Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 Kj			Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.72 g	22.15 g	3.70 g	25.93 g	38.33 g	11.22 g	27.16 g	21.79 g	4.21 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.71 g	23.50 g	6.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.64 g 0.00 g 1.93 g			45.12 g 0.00 g 3.69 g			43.40 g 0.00 g 4.38 g			43.31 g 0.00 g 4.86 g			43.75 g 0.48 g 3.53 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 155.81 Kcal / 651.29 Kj			Energia: 253.18 Kcal / 1,058.29 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 193.78 Kcal / 810.00 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.99 g	7.62 g	1.95 g	8.97 g	12.23 g	3.63 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	9.01 g	13.29 g	4.04 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.64 g 0.00 g 0.45 g			26.51 g 0.00 g 1.24 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g			25.21 g 0.00 g 1.31 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 284.14 Kcal / 1,187.71 KJ			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 KJ			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.58 g	10.83 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.32 g 0.89 g 0.49 g			16.20 g 0.89 g 1.35 g			22.94 g 8.03 g 1.23 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			22.21 g 7.88 g 1.32 g			
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.84 g 0.00 g 3.55 g			85.63 g 0.00 g 4.21 g			68.60 g 5.19 g 4.99 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
9,(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			15.81 g 0.89 g 0.61 g				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 Kj			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 Kj			Energia: 230.63 Kcal / 964.03 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	11.12 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.11 g 1.19 g 0.60 g			20.99 g 1.19 g 1.46 g			27.73 g 8.33 g 1.34 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			22.21 g 7.88 g 1.32 g			
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.67 g 0.00 g 1.84 g			85.63 g 0.00 g 4.21 g			68.60 g 5.19 g 4.99 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			15.81 g 0.89 g 0.61 g				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Tonhalmástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 314.16 Kcal / 1,313.19 Kj			Energia: 258.65 Kcal / 1,081.16 Kj			Energia: 301.28 Kcal / 1,259.35 Kj			Energia: 366.23 Kcal / 1,530.84 Kj			Energia: 368.51 Kcal / 1,540.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.16 g	11.89 g	3.04 g	7.47 g	12.99 g	3.68 g	4.80 g	10.21 g	2.54 g	13.79 g	15.84 g	3.95 g	11.43 g	17.62 g	7.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.14 g	3.14 g	1.04 g	40.14 g	2.38 g	1.91 g	40.65 g	3.29 g	1.79 g	41.59 g	2.38 g	1.90 g	40.50 g	3.14 g	1.89 g	
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Brokkolileves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 60 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 60 CH			GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM 60 CH			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 619.45 Kcal / 2,589.30 Kj			Energia: 692.98 Kcal / 2,896.66 Kj			Energia: 616.17 Kcal / 2,575.59 Kj			Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 Kj			Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.11 g	22.86 g	3.78 g	26.24 g	38.57 g	11.23 g	29.73 g	27.18 g	5.07 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.17 g	0.00 g	1.98 g	63.29 g	0.00 g	3.87 g	62.04 g	1.19 g	5.12 g	63.38 g	0.00 g	5.36 g	62.31 g	0.48 g	3.90 g		
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 Kj			Energia: 319.42 Kcal / 1,335.18 Kj			Energia: 302.69 Kcal / 1,265.24 Kj			Energia: 264.38 Kcal / 1,105.11 Kj			Energia: 389.46 Kcal / 1,627.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.66 g	9.45 g	2.18 g	7.51 g	13.81 g	3.84 g	4.90 g	12.95 g	3.13 g	7.98 g	14.88 g	4.25 g	21.31 g	15.92 g	4.49 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.40 g	2.38 g	1.00 g	40.86 g	2.38 g	1.56 g	41.24 g	2.38 g	1.07 g	40.21 g	2.38 g	1.68 g	39.75 g	2.38 g	1.17 g		
									(10)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka				
		Energia: 284.14 Kcal / 1,187.71 Kj			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 Kj			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		9.58 g	10.83 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	35.32 g	0.89 g	0.49 g	16.20 g	0.89 g	1.35 g	22.94 g	8.03 g	1.23 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g			
	(6),(7)						4,10,(12)											
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,				
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
135.84 g	0.00 g	3.55 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g				
9,(10),(12)			9,10,(12)			(10),(12)			10,(12)									
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér					
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
16.46 g	0.89 g	0.44 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 KJ			Energia: 205.49 Kcal / 858.95 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	11.12 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.11 g	1.19 g	0.60 g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	21.50 g	2.10 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g	
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Zöldségleves GM, zellermenes			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Kertészleves GM*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Baconös csibemáj			Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs , Rántott leves GM		
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 KJ			Energia: 910.05 Kcal / 3,804.01 KJ			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ			Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.01 g	58.31 g	13.50 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	32.92 g	24.76 g	5.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106.67 g	0.00 g	1.84 g	68.09 g	0.00 g	4.28 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	64.27 g	0.00 g	3.66 g		
(10),(12)			10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Soproni felvágott , Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 223.63 Kcal / 934.77 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 168.59 Kcal / 704.71 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	5.47 g	12.65 g	3.70 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.94 g	13.72 g	4.11 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.46 g	0.89 g	0.44 g	21.71 g	1.19 g	1.11 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	21.06 g	1.19 g	1.23 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g		
									(10)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics, Póréhagyma			Gyümölcsle, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 284.14 Kcal / 1,187.71 KJ			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 KJ			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 272.07 Kcal / 1,137.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.58 g	10.83 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	8.57 g	16.10 g	6.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.32 g 0.89 g 0.49 g			16.20 g 0.89 g 1.35 g			22.94 g 8.03 g 1.23 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			22.78 g 7.88 g 1.33 g			
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsikok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsikok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 633.79 Kcal / 2,649.24 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	30.07 g	27.21 g	5.07 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.84 g 0.00 g 3.55 g			85.63 g 0.00 g 4.21 g			66.01 g 1.19 g 5.12 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
9,(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding			Sonkakrém szendvics GM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 289.98 Kcal / 1,212.12 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	11.07 g	11.58 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			35.03 g 2.08 g 1.32 g				
									7			10,(12)				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00211) GM-diab (T: 25 E:45 U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Tonhalmástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 242.32 Kcal / 1,012.90 KJ			Energia: 186.81 Kcal / 780.87 KJ			Energia: 229.44 Kcal / 959.06 KJ			Energia: 294.39 Kcal / 1,230.55 KJ			Energia: 296.67 Kcal / 1,240.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.63 g	11.02 g	2.93 g	5.94 g	12.12 g	3.57 g	3.27 g	9.34 g	2.43 g	12.26 g	14.97 g	3.84 g	9.90 g	16.75 g	6.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.78 g	2.25 g	0.70 g	25.78 g	1.49 g	1.57 g	26.29 g	2.40 g	1.45 g	27.23 g	1.49 g	1.56 g	26.14 g	2.25 g	1.55 g	
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Brokkolileves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 45 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 45 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM 45 CH, GM kenyér (45)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 45 CH		
		Energia: 532.55 Kcal / 2,226.06 KJ			Energia: 616.62 Kcal / 2,577.47 KJ			Energia: 515.18 Kcal / 2,153.45 KJ			Energia: 629.22 Kcal / 2,630.14 KJ			Energia: 522.25 Kcal / 2,183.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.15 g	22.00 g	3.69 g	24.64 g	37.69 g	11.12 g	26.85 g	23.78 g	4.53 g	29.03 g	34.86 g	8.85 g	32.26 g	23.69 g	6.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.68 g	0.00 g	1.87 g	47.86 g	0.00 g	3.66 g	47.43 g	0.60 g	4.59 g	48.33 g	0.00 g	4.19 g	48.70 g	0.48 g	3.62 g		
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 170.94 Kcal / 714.53 KJ			Energia: 223.63 Kcal / 934.77 KJ			Energia: 206.90 Kcal / 864.84 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.62 g	8.29 g	2.04 g	5.47 g	12.65 g	3.70 g	2.86 g	11.79 g	2.99 g	6.96 g	14.30 g	4.18 g	19.78 g	15.05 g	4.38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.25 g	1.19 g	0.55 g	21.71 g	1.19 g	1.11 g	22.09 g	1.19 g	0.62 g	30.64 g	1.79 g	1.45 g	25.39 g	1.49 g	0.83 g		
									(10)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 218.37 Kcal / 912.79 KJ			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 KJ			Energia: 205.49 Kcal / 858.95 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 248.77 Kcal / 1,039.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.12 g	10.73 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	8.88 g	16.17 g	6.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.99 g 1.95 g 0.59 g			20.99 g 1.19 g 1.46 g			21.50 g 2.10 g 1.34 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			16.56 g 1.65 g 1.33 g			
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ			Energia: 748.66 Kcal / 3,129.40 KJ			Energia: 633.79 Kcal / 2,649.24 KJ			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.25 g	39.95 g	11.39 g	30.07 g	27.21 g	5.07 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.84 g 0.00 g 3.55 g			73.03 g 0.00 g 4.19 g			66.01 g 1.19 g 5.12 g			69.38 g 0.00 g 4.23 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
9,(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 202.87 Kcal / 848.00 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	5.43 g	13.37 g	4.06 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			14.97 g 0.89 g 1.13 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g			16.27 g 0.89 g 1.12 g			15.81 g 0.89 g 0.61 g				
1,6,(7)									(10)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00216) Zab,tojás,kuk orica,ol.mag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 284.14 Kcal / 1,187.71 Kj			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 Kj			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 272.07 Kcal / 1,137.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.58 g	10.83 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	8.57 g	16.10 g	6.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.32 g 0.89 g 0.49 g			16.20 g 0.89 g 1.35 g			22.94 g 8.03 g 1.23 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			22.78 g 7.88 g 1.33 g			
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.73 g	26.28 g	4.36 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.84 g 0.00 g 3.55 g			85.63 g 0.00 g 4.21 g			60.14 g 3.19 g 5.05 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
9,(10),(12)			9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			14.10 g 0.00 g 0.02 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g			32.82 g 7.99 g 0.20 g			15.81 g 0.89 g 0.61 g				
									7							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00218) GM,tej,szója,o Imag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 Kj			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 Kj			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	11.12 g	2.90 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.11 g	1.19 g	0.60 g	16.20 g	0.89 g	1.35 g	22.94 g	8.03 g	1.23 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g	
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106.67 g	0.00 g	1.84 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna										Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g		
1,(6),(7)			1			1										



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ	Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.27 g 10.03 g 2.81 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.69 g 13.94 g 3.71 g	10.33 g 15.72 g 6.77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.41 g 0.76 g 0.47 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	21.77 g 0.91 g 1.33 g	16.88 g 0.00 g 1.31 g	15.79 g 0.76 g 1.30 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 KJ	Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ	Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 KJ	Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.72 g 22.15 g 3.70 g	25.93 g 38.33 g 11.22 g	27.16 g 21.79 g 4.21 g	28.40 g 34.14 g 8.77 g	31.71 g 23.50 g 6.15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
44.64 g 0.00 g 1.93 g	45.12 g 0.00 g 3.69 g	43.40 g 0.00 g 4.38 g	43.31 g 0.00 g 4.86 g	43.75 g 0.48 g 3.53 g		
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ	Energia: 178.25 Kcal / 745.09 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.71 g 7.43 g 1.93 g	5.56 g 11.79 g 3.59 g	3.37 g 10.99 g 2.89 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.81 g 0.00 g 0.32 g	12.27 g 0.00 g 0.88 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(00223) GM, tej, tojás,borsó	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka				
		Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 Kj			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 Kj			Energia: 230.63 Kcal / 964.03 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		10.09 g	11.12 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	40.11 g	1.19 g	0.60 g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	27.73 g	8.33 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g			
	(6),(7)						4,10,(12)											
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,				
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
106.67 g	0.00 g	1.84 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g				
(10),(12)			9,10,(12)			(10),(12)			10,(12)			10,(12)						
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér					
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
16.46 g	0.89 g	0.44 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00229) GM,tej,toj,szój ,kakaó	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 Kj			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 Kj			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	11.12 g	2.90 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.11 g	1.19 g	0.60 g	16.20 g	0.89 g	1.35 g	22.94 g	8.03 g	1.23 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g	
	(6),(7)									4,10,(12)						
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106.67 g	0.00 g	1.84 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna										Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g		
1,(6),(7)			1			1										



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00233) GM-diab (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Tonhalmástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 218.37 Kcal / 912.79 KJ			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 KJ			Energia: 205.49 Kcal / 858.95 KJ			Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ			Energia: 272.72 Kcal / 1,139.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.12 g	10.73 g	2.90 g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.75 g	14.68 g	3.81 g	9.39 g	16.46 g	6.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.99 g	1.95 g	0.59 g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	21.50 g	2.10 g	1.34 g	22.44 g	1.19 g	1.45 g	21.35 g	1.95 g	1.44 g	
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Brokkolileves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM 50 CH, GM kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 576.01 Kcal / 2,407.72 KJ			Energia: 651.34 Kcal / 2,722.60 KJ			Energia: 570.99 Kcal / 2,386.74 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.63 g	22.43 g	3.73 g	25.37 g	38.09 g	11.17 g	28.48 g	25.77 g	4.85 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.93 g	0.00 g	1.92 g	54.87 g	0.00 g	3.76 g	55.23 g	0.89 g	4.89 g	53.34 g	0.00 g	5.11 g	53.65 g	0.48 g	3.72 g		
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 170.94 Kcal / 714.53 KJ			Energia: 223.63 Kcal / 934.77 KJ			Energia: 206.90 Kcal / 864.84 KJ			Energia: 168.59 Kcal / 704.71 KJ			Energia: 293.67 Kcal / 1,227.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.62 g	8.29 g	2.04 g	5.47 g	12.65 g	3.70 g	2.86 g	11.79 g	2.99 g	5.94 g	13.72 g	4.11 g	19.27 g	14.76 g	4.35 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.25 g	1.19 g	0.55 g	21.71 g	1.19 g	1.11 g	22.09 g	1.19 g	0.62 g	21.06 g	1.19 g	1.23 g	20.60 g	1.19 g	0.72 g		
												(10)				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00239) Glutén-, szójamentes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 284.14 Kcal / 1,187.71 KJ			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 KJ			Energia: 206.68 Kcal / 863.92 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 272.07 Kcal / 1,137.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.58 g	10.83 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	8.57 g	16.10 g	6.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.32 g 0.89 g 0.49 g			16.20 g 0.89 g 1.35 g			22.94 g 8.03 g 1.23 g			17.65 g 0.89 g 1.34 g			22.78 g 7.88 g 1.33 g			
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 633.79 Kcal / 2,649.24 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	30.07 g	27.21 g	5.07 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.67 g 0.00 g 1.84 g			85.63 g 0.00 g 4.21 g			66.01 g 1.19 g 5.12 g			97.60 g 9.99 g 4.02 g			67.19 g 0.48 g 4.27 g				
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna										Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	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	0.69 g	1.53 g	0.23 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			g g g			g g g			36.71 g 13.99 g 0.00 g			15.81 g 0.89 g 0.61 g				
1,(6),(7)			1			1										



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00267) Diabetikus (T:30, E:60, U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 273.81 Kcal / 1,144.53 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 254.31 Kcal / 1,063.02 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 357.13 Kcal / 1,492.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.48 g	10.49 g	2.85 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	6.79 g	8.74 g	2.35 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	15.75 g	18.89 g	8.43 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.97 g	0.76 g	0.80 g	26.12 g	0.00 g	1.22 g	30.40 g	0.15 g	1.55 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	30.61 g	0.00 g	1.94 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 60 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 60 CH, Tk. kenyér (60)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 638.97 Kcal / 2,670.89 KJ			Energia: 701.47 Kcal / 2,932.14 KJ			Energia: 637.83 Kcal / 2,666.13 KJ			Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 KJ			Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.92 g	23.13 g	3.79 g	28.87 g	39.90 g	11.42 g	33.30 g	26.68 g	5.02 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.33 g	0.00 g	2.08 g	63.33 g	0.00 g	3.97 g	64.99 g	0.00 g	5.16 g	63.38 g	0.00 g	5.36 g	62.31 g	0.48 g	3.90 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ			Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			Energia: 224.03 Kcal / 936.45 KJ			Energia: 361.72 Kcal / 1,511.99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	7.69 g	12.10 g	3.62 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	10.30 g	13.48 g	4.06 g	24.16 g	14.59 g	4.30 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	21.98 g	0.00 g	1.10 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	31.04 g	0.00 g	1.44 g	33.01 g	0.00 g	1.00 g		
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek, Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Tonhalmástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 194.42 Kcal / 812.68 KJ			Energia: 138.91 Kcal / 580.64 KJ			Energia: 181.54 Kcal / 758.84 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 248.77 Kcal / 1,039.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.61 g	10.44 g	2.86 g	4.92 g	11.54 g	3.50 g	2.25 g	8.76 g	2.36 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	8.88 g	16.17 g	6.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	16.20 g	1.65 g	0.48 g	16.20 g	0.89 g	1.35 g	16.71 g	1.80 g	1.23 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	16.56 g	1.65 g	1.33 g	
	(6),(7)									4,10,(12)			7,(1)			
	Ebéd	Brokkolileves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 60 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 60 CH			GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsikok, Parajfőzelék GM 60 CH			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsikok, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 619.45 Kcal / 2,589.30 KJ			Energia: 692.98 Kcal / 2,896.66 KJ			Energia: 616.16 Kcal / 2,575.55 KJ			Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 KJ			Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.11 g	22.86 g	3.78 g	26.24 g	38.57 g	11.23 g	29.72 g	27.17 g	5.07 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.17 g	0.00 g	1.98 g	63.29 g	0.00 g	3.87 g	62.04 g	1.19 g	5.11 g	63.38 g	0.00 g	5.36 g	62.31 g	0.48 g	3.90 g		
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 199.68 Kcal / 834.66 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	4.96 g	12.36 g	3.66 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.46 g	0.89 g	0.44 g	16.92 g	0.89 g	1.00 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	16.27 g	0.89 g	1.12 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g		
									(10)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00290) Hal, olajos mag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Gépsonka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Füstölt sajt
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ	Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ	Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	16.47 g 11.29 g 3.18 g	11.30 g 15.84 g 6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.18 g 0.00 g 1.46 g	27.84 g 6.99 g 1.43 g	
	1,(6),(7)	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 KJ	Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 KJ	Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ	Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	25.68 g 25.11 g 4.22 g	30.61 g 33.96 g 8.78 g	34.53 g 24.77 g 6.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	41.00 g 2.00 g 4.60 g	97.60 g 9.99 g 4.02 g	67.19 g 0.48 g 4.27 g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM	Fahéjas banánturmix TM		
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	g g g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00292) Diab (T:15, E: 45, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Füstölt sajt		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 Kj			Energia: 142.69 Kcal / 596.44 Kj			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj			Energia: 235.14 Kcal / 982.89 Kj			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	6.58 g	11.12 g	3.44 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	12.26 g	13.88 g	3.71 g	10.76 g	15.79 g	6.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			16.41 g 0.00 g 1.35 g			16.92 g 0.91 g 1.22 g			14.94 g 0.00 g 1.26 g			17.74 g 0.76 g 1.34 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 45 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 45 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 45 CH, Tk. kenyér (45)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 45 CH		
		Energia: 566.36 Kcal / 2,367.38 Kj			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 Kj			Energia: 527.06 Kcal / 2,203.11 Kj			Energia: 629.22 Kcal / 2,630.14 Kj			Energia: 522.25 Kcal / 2,183.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.52 g	22.40 g	3.72 g	26.52 g	38.64 g	11.26 g	28.93 g	23.05 g	4.42 g	29.03 g	34.86 g	8.85 g	32.26 g	23.69 g	6.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
49.31 g 0.00 g 1.97 g			48.76 g 0.00 g 3.75 g			49.97 g 0.00 g 4.60 g			48.33 g 0.00 g 4.19 g			48.70 g 0.48 g 3.62 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj			Energia: 198.41 Kcal / 829.35 Kj			Energia: 161.52 Kcal / 675.15 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj			Energia: 235.69 Kcal / 985.18 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	6.41 g	11.91 g	3.60 g	2.95 g	10.93 g	2.88 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	18.82 g	13.82 g	4.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			16.15 g 0.00 g 0.97 g			12.65 g 0.00 g 0.39 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g			8.73 g 0.00 g 0.44 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00293) Diab (T:10, E:40, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka
		Energia: 172.99 Kcal / 723.10 KJ	Energia: 130.09 Kcal / 543.78 KJ	Energia: 160.11 Kcal / 669.26 KJ	Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ	Energia: 227.34 Kcal / 950.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		9.21 g 9.87 g 2.79 g	6.05 g 11.05 g 3.44 g	2.85 g 8.19 g 2.29 g	11.84 g 13.82 g 3.70 g	9.48 g 15.60 g 6.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	11.55 g 0.76 g 0.36 g	13.98 g 0.00 g 1.29 g	12.06 g 0.91 g 1.11 g	13.00 g 0.00 g 1.22 g	11.91 g 0.76 g 1.21 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 KJ	Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ	Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 KJ	Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		44.72 g 22.15 g 3.70 g	25.93 g 38.33 g 11.22 g	27.16 g 21.79 g 4.21 g	28.40 g 34.14 g 8.77 g	31.71 g 23.50 g 6.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	44.64 g 0.00 g 1.93 g	45.12 g 0.00 g 3.69 g	43.40 g 0.00 g 4.38 g	43.31 g 0.00 g 4.86 g	43.75 g 0.48 g 3.53 g	
	1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci
Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ		Energia: 178.25 Kcal / 745.09 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 260.90 Kcal / 1,090.56 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsvav		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
2.71 g 7.43 g 1.93 g		5.56 g 11.79 g 3.59 g	3.37 g 10.99 g 2.89 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	19.89 g 13.98 g 4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
11.81 g 0.00 g 0.32 g	12.27 g 0.00 g 0.88 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	13.59 g 0.00 g 0.55 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00294) Diab (T: 10, E: 45, U: 10)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 172.99 Kcal / 723.10 KJ			Energia: 117.48 Kcal / 491.07 KJ			Energia: 160.11 Kcal / 669.26 KJ			Energia: 214.98 Kcal / 898.62 KJ			Energia: 296.17 Kcal / 1,237.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.21 g	9.87 g	2.79 g	5.52 g	10.97 g	3.43 g	2.85 g	8.19 g	2.29 g	11.41 g	13.76 g	3.69 g	13.94 g	21.06 g	9.98 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	11.55 g 0.76 g 0.36 g			11.55 g 0.00 g 1.23 g			12.06 g 0.91 g 1.11 g			11.06 g 0.00 g 1.18 g			12.29 g 0.76 g 1.79 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 45 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 45 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 45 CH, Tk. kenyér (45)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 45 CH		
		Energia: 566.36 Kcal / 2,367.38 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ			Energia: 527.06 Kcal / 2,203.11 KJ			Energia: 629.22 Kcal / 2,630.14 KJ			Energia: 522.25 Kcal / 2,183.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.52 g	22.40 g	3.72 g	26.52 g	38.64 g	11.26 g	28.93 g	23.05 g	4.42 g	29.03 g	34.86 g	8.85 g	32.26 g	23.69 g	6.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
49.31 g 0.00 g 1.97 g			48.76 g 0.00 g 3.75 g			49.97 g 0.00 g 4.60 g			48.33 g 0.00 g 4.19 g			48.70 g 0.48 g 3.62 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ			Energia: 178.25 Kcal / 745.09 KJ			Energia: 151.44 Kcal / 633.02 KJ			Energia: 123.21 Kcal / 515.02 KJ			Energia: 210.48 Kcal / 879.81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.79 g	3.59 g	2.52 g	10.87 g	2.87 g	6.03 g	12.86 g	4.00 g	17.75 g	13.67 g	4.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			12.27 g 0.00 g 0.88 g			10.71 g 0.00 g 0.35 g			11.62 g 0.00 g 1.00 g			3.88 g 0.00 g 0.33 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00390) TM, diab (T:15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 198.20 Kcal / 828.48 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ			Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ			Energia: 373.93 Kcal / 1,563.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.27 g	10.03 g	2.81 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	12.69 g	13.94 g	3.71 g	6.04 g	31.13 g	1.94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.41 g 0.76 g 0.47 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			21.77 g 0.91 g 1.33 g			16.88 g 0.00 g 1.31 g			15.22 g 0.76 g 1.58 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH TM, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ			Energia: 501.25 Kcal / 2,095.23 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	26.55 g	23.70 g	4.01 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55.15 g 0.00 g 2.02 g			54.83 g 0.00 g 3.84 g			55.00 g 3.20 g 4.62 g			53.34 g 0.00 g 5.11 g			53.65 g 0.48 g 3.72 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 125.56 Kcal / 524.84 KJ			Energia: 198.41 Kcal / 829.35 KJ			Energia: 161.52 Kcal / 675.15 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.71 g	7.43 g	1.93 g	6.41 g	11.91 g	3.60 g	2.95 g	10.93 g	2.88 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.81 g 0.00 g 0.32 g			16.15 g 0.00 g 0.97 g			12.65 g 0.00 g 0.39 g			17.45 g 0.00 g 1.13 g			25.73 g 0.00 g 0.83 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Tízórai	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs					
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	0.72 g	0.72 g	0.00 g			
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
	12.60 g			0.00 g			0.02 g			12.60 g			0.00 g			0.02 g			
	Ebéd	Paprikás csirke TM 1-3 év, Zöldséges bableves GM, Tészta köret 1-3 év			Bulgur, 1-3 év, Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Alma			Sült csirkecsíkok, Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,					
		Energia: 748.42 Kcal / 3,128.40 Kj			Energia: 725.64 Kcal / 3,033.18 Kj			Energia: 591.24 Kcal / 2,471.38 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		57.00 g	18.58 g	3.33 g	28.47 g	39.73 g	11.31 g	29.38 g	25.60 g	4.25 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g			
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
		87.24 g			0.00 g			5.43 g			68.95 g			0.00 g			4.22 g		
	1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)						
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM			Puding rizsitalból			Teljes kiőrlésű buci, Húspástétom, Zöldpaprika					
		Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g			
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
21.52 g			0.00 g			0.54 g			14.10 g			0.00 g			0.02 g				
1			1			1			1			1							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01003) Tej,alma,őszi barack	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	11.30 g	15.84 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.84 g	6.99 g	1.43 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Kertészleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs		
		Energia: 777.07 Kcal / 3,248.15 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 Kj			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 Kj			Energia: 614.68 Kcal / 2,569.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.23 g	20.18 g	3.87 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.35 g	24.65 g	6.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.72 g	0.00 g	3.83 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	46.87 g	0.00 g	4.67 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.39 g	0.48 g	4.10 g		
1,9			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01005) Diab (T: 10, E: 20, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Füstölt sajt
		Energia: 172.99 Kcal / 723.10 KJ	Energia: 130.09 Kcal / 543.78 KJ	Energia: 160.11 Kcal / 669.26 KJ	Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ	Energia: 227.34 Kcal / 950.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.21 g 9.87 g 2.79 g	6.05 g 11.05 g 3.44 g	2.85 g 8.19 g 2.29 g	11.84 g 13.82 g 3.70 g	9.48 g 15.60 g 6.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	11.55 g 0.76 g 0.36 g	13.98 g 0.00 g 1.29 g	12.06 g 0.91 g 1.11 g	13.00 g 0.00 g 1.22 g	11.91 g 0.76 g 1.21 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Főtt tészta 20 CH, Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *	Bulgur 20 CH, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Zöldségleves 20 CH*	Parajfőzelék 20 CH, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (20), Rántott leves 20 CH	Petrezselymes burgonya 20 CH, Baconös csibemáj, Csemegeuborka, Kertészleves 20 CH*	Zöldséges rizs 20 CH, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Csurgatott tojásleves 20 CH*
		Energia: 427.19 Kcal / 1,785.65 KJ	Energia: 564.00 Kcal / 2,357.52 KJ	Energia: 404.35 Kcal / 1,690.18 KJ	Energia: 490.25 Kcal / 2,049.25 KJ	Energia: 439.17 Kcal / 1,835.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.92 g 20.99 g 3.59 g	23.41 g 41.57 g 11.59 g	23.17 g 23.32 g 3.46 g	26.09 g 31.44 g 8.47 g	32.46 g 23.48 g 5.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	22.45 g 0.00 g 1.76 g	24.28 g 0.00 g 3.35 g	24.98 g 0.00 g 2.74 g	24.84 g 0.00 g 4.38 g	23.91 g 0.00 g 3.23 g	
	1,(10),(12)	1,10,(12)	1,7	(10),(12)	1,3,10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Pritamin paprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci
Energia: 155.81 Kcal / 651.29 KJ		Energia: 208.50 Kcal / 871.53 KJ	Energia: 161.52 Kcal / 675.15 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
3.99 g 7.62 g 1.95 g		6.84 g 11.98 g 3.61 g	2.95 g 10.93 g 2.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	20.42 g 14.05 g 4.25 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17.64 g 0.00 g 0.45 g	18.10 g 0.00 g 1.01 g	12.65 g 0.00 g 0.39 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	16.02 g 0.00 g 0.61 g		
1	1	1	1,(10)	1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01014) Tej,szója,par, ol.mag	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Tonhalmástétom, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Uzsonna										Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g		g	g	g	g	g	g	g	g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1,(6),(7)			1			1						1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01089) GM-TM diab. 35 CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóborka, Csemege szalámi		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 Kj			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 Kj			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	9.95 g	21.34 g	6.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.26 g	0.76 g	0.58 g	20.05 g	0.00 g	1.43 g	16.92 g	0.91 g	1.22 g	13.00 g	0.00 g	1.22 g	17.26 g	0.76 g	1.81 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM 35 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 35 CH			Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM TM 35 CH, GM kenyér (35), Hamis gulyásleves GM			Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka, Kertészleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 35 CH		
		Energia: 489.11 Kcal / 2,044.48 Kj			Energia: 574.98 Kcal / 2,403.42 Kj			Energia: 411.52 Kcal / 1,720.15 Kj			Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 Kj			Energia: 468.81 Kcal / 1,959.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.67 g	21.58 g	3.65 g	23.78 g	37.22 g	11.07 g	23.75 g	20.44 g	3.65 g	27.77 g	33.43 g	8.69 g	31.03 g	23.28 g	6.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.45 g	0.00 g	1.82 g	39.45 g	0.00 g	3.56 g	38.85 g	1.95 g	4.14 g	38.29 g	0.00 g	4.73 g	37.57 g	0.48 g	3.40 g	
	(10),(12)			9,10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna							Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	16.02 g	0.00 g	0.61 g		
1,(6),(7)			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02013) Diab (T: 20, E: 40, U: 10)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kígyóuborka, Füstölt sajt		
		Energia: 223.40 Kcal / 933.81 KJ			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 KJ			Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ			Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ			Energia: 277.75 Kcal / 1,161.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.34 g	10.18 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	12.69 g	13.94 g	3.71 g	11.61 g	15.91 g	6.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.26 g 0.76 g 0.58 g			26.12 g 0.00 g 1.57 g			21.77 g 0.91 g 1.33 g			16.88 g 0.00 g 1.31 g			21.62 g 0.76 g 1.43 g			
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH		
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ			Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 KJ			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ			Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 KJ			Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.72 g	22.15 g	3.70 g	25.93 g	38.33 g	11.22 g	27.16 g	21.79 g	4.21 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.71 g	23.50 g	6.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.64 g 0.00 g 1.93 g			45.12 g 0.00 g 3.69 g			43.40 g 0.00 g 4.38 g			43.31 g 0.00 g 4.86 g			43.75 g 0.48 g 3.53 g				
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 115.48 Kcal / 482.71 KJ			Energia: 168.17 Kcal / 702.95 KJ			Energia: 161.52 Kcal / 675.15 KJ			Energia: 123.21 Kcal / 515.02 KJ			Energia: 248.29 Kcal / 1,037.85 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.28 g	7.37 g	1.92 g	5.13 g	11.73 g	3.58 g	2.95 g	10.93 g	2.88 g	6.03 g	12.86 g	4.00 g	19.36 g	13.90 g	4.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
9.87 g 0.00 g 0.28 g			10.33 g 0.00 g 0.84 g			12.65 g 0.00 g 0.39 g			11.62 g 0.00 g 1.00 g			11.16 g 0.00 g 0.49 g				
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj	Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj	Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj	Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj	Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.31 g 10.57 g 2.82 g	8.72 g 11.43 g 3.47 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	13.97 g 14.13 g 3.73 g	6.41 g 25.35 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.38 g 0.00 g 0.59 g	26.12 g 0.00 g 1.57 g	28.00 g 7.14 g 1.33 g	22.71 g 0.00 g 1.44 g	27.27 g 6.99 g 1.42 g	
	1,(6),(7)	1	1	1,4,10,(12)	1	
	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma		Meggyleves tejmentes, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 Kj	Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 845.07 Kcal / 3,532.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		59.50 g 23.52 g 3.88 g	32.15 g 41.98 g 11.59 g	g g g	30.91 g 33.99 g 8.73 g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.84 g 0.00 g 3.87 g	91.71 g 0.00 g 4.23 g	g g g	100.68 g 16.78 g 4.47 g	g g g		
1,9,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	1		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci	
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.84 g 7.74 g 1.96 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.08 g 11.24 g 2.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	22.56 g 14.36 g 4.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.52 g 0.00 g 0.54 g	14.10 g 0.00 g 0.02 g	22.36 g 0.00 g 0.61 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	25.73 g 0.00 g 0.83 g		
1		1		1		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(66666) Tej,toj,szója,par	Tízórai	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Turista felvágott, Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	10.57 g	2.82 g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.38 g	0.00 g	0.59 g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Ebéd	Pulykaraguleves GM, borsóment., Sonkás tészta TM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 614.81 Kcal / 2,569.91 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.51 g	4.00 g	1.80 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci			
	Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1						1						1				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(21609) GM, tejmentes kísétkezés	Tízórai	Felvágottas szendvics GM														
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	7.04 g	14.23 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	21.18 g	1.19 g	1.30 g		
1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Kelkáposztafőzelék GM burg.ment., Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 602.83 Kcal / 2,519.83 Kj			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	29.71 g	24.92 g	4.19 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.84 g	0.00 g	3.55 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	63.84 g	1.19 g	6.80 g	69.38 g	0.00 g	4.23 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	9,(10),(12)			9,10,(12)			(12)			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 163.70 Kcal / 684.27 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 303.81 Kcal / 1,269.93 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.11 g	8.00 g	2.00 g	5.49 g	11.83 g	3.54 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.46 g	0.89 g	0.44 g	21.14 g	1.19 g	1.14 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	23.76 g	0.89 g	2.08 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g	
										10,(12)						
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 Kj			Energia: 205.49 Kcal / 858.95 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 317.78 Kcal / 1,328.32 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.99 g	25.68 g	2.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	21.50 g	2.10 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	15.99 g	1.65 g	1.32 g		
1,(6),(7)									4,10,(12)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.84 g	0.00 g	3.55 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	9,(10),(12)			9,10,(12)			(10),(12)			10,(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 303.81 Kcal / 1,269.93 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.46 g	0.89 g	0.44 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	23.76 g	0.89 g	2.08 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g	
										10,(12)						
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalszelet, Póréhagyma			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka					
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 Kj			Energia: 230.63 Kcal / 964.03 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 317.78 Kcal / 1,328.32 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.99 g	25.68 g	2.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	27.73 g	8.33 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	15.99 g	1.65 g	1.32 g		
1,(6),(7)									4,10,(12)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 70 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 70 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 70 CH, Tk. kenyér (70)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 70 CH		
		Energia: 687.38 Kcal / 2,873.25 Kj			Energia: 757.57 Kcal / 3,166.64 Kj			Energia: 703.78 Kcal / 2,941.80 Kj			Energia: 777.19 Kcal / 3,248.65 Kj			Energia: 646.96 Kcal / 2,704.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.52 g	23.62 g	3.84 g	30.64 g	40.84 g	11.54 g	35.91 g	29.06 g	5.41 g	32.20 g	38.46 g	9.26 g	35.15 g	24.63 g	6.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.67 g	0.00 g	2.16 g	74.25 g	0.00 g	4.14 g	73.43 g	0.00 g	5.49 g	73.42 g	0.00 g	5.61 g	74.68 g	0.48 g	4.15 g	
	1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci		
		Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj			Energia: 172.52 Kcal / 721.13 Kj			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj			Energia: 307.59 Kcal / 1,285.73 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.73 g	3.58 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	11.77 g	18.12 g	5.91 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	11.81 g	0.00 g	0.32 g	10.97 g	0.00 g	0.89 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g	23.97 g	0.00 g	2.08 g	16.02 g	0.00 g	0.61 g	
	1			1			1			1,10,(12)			1			
	Tízórai				Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhálpástétom, Póréhagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 Kj			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.76 g	15.79 g	6.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.05 g	0.00 g	1.43 g	16.92 g	0.91 g	1.22 g	13.00 g	0.00 g	1.22 g	17.74 g	0.76 g	1.34 g		
1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 45 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 45 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 45 CH, Tk. kenyér (45)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 45 CH		
		Energia: 566.36 Kcal / 2,367.38 Kj			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 Kj			Energia: 527.06 Kcal / 2,203.11 Kj			Energia: 629.22 Kcal / 2,630.14 Kj			Energia: 522.25 Kcal / 2,183.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.52 g	22.40 g	3.72 g	26.52 g	38.64 g	11.26 g	28.93 g	23.05 g	4.42 g	29.03 g	34.86 g	8.85 g	32.26 g	23.69 g	6.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.31 g	0.00 g	1.97 g	48.76 g	0.00 g	3.75 g	49.97 g	0.00 g	4.60 g	48.33 g	0.00 g	4.19 g	48.70 g	0.48 g	3.62 g	
	1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci		
		Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj			Energia: 172.52 Kcal / 721.13 Kj			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj			Energia: 307.59 Kcal / 1,285.73 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.71 g	7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.73 g	3.58 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	11.77 g	18.12 g	5.91 g	20.42 g	14.05 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	11.81 g	0.00 g	0.32 g	10.97 g	0.00 g	0.89 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g	23.97 g	0.00 g	2.08 g	16.02 g	0.00 g	0.61 g	
	1			1			1			1,10,(12)			1			
	Tízórai				Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhálpástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 Kj			Energia: 185.32 Kcal / 774.64 Kj			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj			Energia: 280.89 Kcal / 1,174.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	7.39 g	11.24 g	3.45 g	3.91 g	8.35 g	2.31 g	11.84 g	13.82 g	3.70 g	10.45 g	15.72 g	6.78 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.05 g	0.00 g	1.43 g	16.92 g	0.91 g	1.22 g	13.00 g	0.00 g	1.22 g	23.96 g	6.99 g	1.34 g		
1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1,7				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 35 CH, Brokkolileves GM *			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 35 CH			Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 35 CH, Tk. kenyér (35), Hamis gulyásleves GM			Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka, Kertészleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 35 CH		
		Energia: 505.85 Kcal / 2,114.45 KJ			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ			Energia: 444.14 Kcal / 1,856.51 KJ			Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 KJ			Energia: 468.81 Kcal / 1,959.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.52 g	21.78 g	3.67 g	24.94 g	37.80 g	11.15 g	26.21 g	20.65 g	4.02 g	27.77 g	33.43 g	8.69 g	31.03 g	23.28 g	6.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.63 g	0.00 g	1.88 g	39.05 g	0.00 g	3.60 g	37.46 g	0.00 g	4.20 g	38.29 g	0.00 g	4.73 g	37.57 g	0.48 g	3.40 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00036) Diabetikus-30 g CH	Ebéd	Főtt tészta 30 CH, Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *			Bulgur 30 CH, Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új			Parajfőzelék 30 CH, Tk. kenyér (30), Sült csirkecsíkok, Hamis gulyásleves GM			Petrezselymes burgonya 30 CH, Baconös csibemáj, Csemegeuborka, Kertészleves GM*			Zöldséges rizs 30 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok		
		Energia: 487.70 Kcal / 2,038.59 Kj			Energia: 545.65 Kcal / 2,280.82 Kj			Energia: 416.28 Kcal / 1,740.05 Kj			Energia: 540.44 Kcal / 2,259.04 Kj			Energia: 456.93 Kcal / 1,909.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.92 g	21.60 g	3.65 g	23.96 g	37.28 g	11.09 g	24.57 g	19.42 g	3.82 g	27.13 g	32.71 g	8.61 g	30.75 g	23.19 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.13 g	0.00 g	1.85 g	32.98 g	0.00 g	3.51 g	34.94 g	0.00 g	4.06 g	33.27 g	0.00 g	4.60 g	35.10 g	0.48 g	3.35 g	
	1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 185.47 Kcal / 775.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
g		g	g	g	g	g	g	g	g	10.15 g	9.59 g	2.67 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.41 g	0.00 g	0.78 g	g	g	g		
1,(6),(7)			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH TM, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*										
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 Kj	Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 Kj	Energia: 501.25 Kcal / 2,095.23 Kj	Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 Kj	Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	26.55 g	23.70 g	4.01 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.15 g	0.00 g	2.02 g	54.83 g	0.00 g	3.84 g	55.00 g	3.20 g	4.62 g	53.34 g	0.00 g	5.11 g	53.65 g	0.48 g	3.72 g		
		1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)										





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*	Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 60 CH, Zellerleves GM, TM*	GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM 60 CH	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	PóréhagymakréMLEves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH										
		Energia: 619.45 Kcal / 2,589.30 KJ	Energia: 692.98 Kcal / 2,896.66 KJ	Energia: 616.16 Kcal / 2,575.55 KJ	Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 KJ	Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.11 g	22.86 g	3.78 g	26.24 g	38.57 g	11.23 g	29.72 g	27.17 g	5.07 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.17 g	0.00 g	1.98 g	63.29 g	0.00 g	3.87 g	62.04 g	1.19 g	5.11 g	63.38 g	0.00 g	5.36 g	62.31 g	0.48 g	3.90 g		
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00066) Tej,olajos mag,méz	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g		
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 Kj			Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 Kj			Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 Kj			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	31.43 g	41.26 g	11.59 g	28.02 g	26.04 g	4.93 g	31.52 g	38.57 g	11.36 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.84 g	0.00 g	3.87 g	79.11 g	0.00 g	4.21 g	46.87 g	0.00 g	4.67 g	104.68 g	17.48 g	4.05 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			7,(1),(10),(12)			10,(12)				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,soj ,must,olmag	Ebéd	Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM, Paprikás csirke GM TM*			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta , Baconös csibemáj			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Zöldséges rizs , Kakukkfűves sertéscsíkok		
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: 865.53 Kcal / 3,617.92 KJ			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	31.18 g	33.96 g	8.78 g	34.07 g	24.26 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.67 g	0.00 g	1.84 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	106.65 g	16.38 g	3.08 g	65.43 g	0.48 g	4.12 g		
(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			(10),(12)				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00073) Tej-és zabmentes	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)														
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.84 g	0.00 g	3.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,9,(10),(12)			1			1			1,4,10,(12)			1			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém TM			Puding rizsitalból			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci		
		Energia: 175.97 Kcal / 735.55 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.84 g	7.74 g	1.96 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.52 g	0.00 g	0.54 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1			1			1			1			1				
Tízórai				Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Tonhalpástétom, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 193.10 Kcal / 807.16 Kj			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 Kj			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 Kj			Energia: 370.06 Kcal / 1,546.85 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	8.72 g	11.43 g	3.47 g	4.98 g	8.50 g	2.32 g	13.97 g	14.13 g	3.73 g	6.41 g	25.35 g	1.96 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	26.12 g	0.00 g	1.57 g	28.00 g	7.14 g	1.33 g	22.71 g	0.00 g	1.44 g	27.27 g	6.99 g	1.42 g		
1,(6),(7)			1			1			1,4,10,(12)			1				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00104) GM-diab 55 g CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 55 CH, Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 55 CH	Parajfőzelék GM 55 CH, GM kenyér (55), Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka	Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 55 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*										
		Energia: 602.08 Kcal / 2,516.69 Kj	Energia: 679.10 Kcal / 2,838.64 Kj	Energia: 529.81 Kcal / 2,214.61 Kj	Energia: 688.41 Kcal / 2,877.55 Kj	Energia: 575.70 Kcal / 2,406.43 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.92 g	22.69 g	3.76 g	25.95 g	38.41 g	11.21 g	28.78 g	26.22 g	4.93 g	30.30 g	36.30 g	9.02 g	33.50 g	24.09 g	6.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.47 g	0.00 g	1.96 g	60.48 g	0.00 g	3.83 g	56.04 g	0.89 g	4.94 g	58.36 g	0.00 g	5.23 g	59.84 g	0.48 g	3.85 g		
(10),(12)			9,10,(12)	7			(10),(12)					10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH	Parajfőzelék 45 CH, TM, Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ	Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ	Energia: 531.30 Kcal / 2,220.83 KJ	Energia: 605.54 Kcal / 2,531.16 KJ	Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 46.52 g 22.70 g 3.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.50 g 39.16 g 11.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.60 g 24.10 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.52 g 34.29 g 8.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.81 g 23.87 g 6.20 g
		Szénhidrát Cukor Só 55.15 g 0.00 g 2.02 g	Szénhidrát Cukor Só 54.83 g 0.00 g 3.84 g	Szénhidrát Cukor Só 50.02 g 0.00 g 4.72 g	Szénhidrát Cukor Só 44.31 g 0.00 g 4.88 g	Szénhidrát Cukor Só 53.65 g 0.48 g 3.72 g
		1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1	(10),(12)	10,(12)





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH																																																																																																																							
		Energia: 505.85 Kcal / 2,114.45 KJ	Energia: 595.52 Kcal / 2,489.27 KJ	Energia: 455.60 Kcal / 1,904.41 KJ	Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 KJ	Energia: 501.47 Kcal / 2,096.14 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>43.52 g</td> <td>21.78 g</td> <td>3.67 g</td> <td>25.53 g</td> <td>38.12 g</td> <td>11.19 g</td> <td>26.12 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.07 g</td> <td>28.40 g</td> <td>34.14 g</td> <td>8.77 g</td> <td>31.78 g</td> <td>23.53 g</td> <td>6.16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>43.52 g</td> <td>21.78 g</td> <td>3.67 g</td> <td>25.53 g</td> <td>38.12 g</td> <td>11.19 g</td> <td>26.12 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.07 g</td> <td>28.40 g</td> <td>34.14 g</td> <td>8.77 g</td> <td>31.78 g</td> <td>23.53 g</td> <td>6.16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>43.52 g</td> <td>21.78 g</td> <td>3.67 g</td> <td>25.53 g</td> <td>38.12 g</td> <td>11.19 g</td> <td>26.12 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.07 g</td> <td>28.40 g</td> <td>34.14 g</td> <td>8.77 g</td> <td>31.78 g</td> <td>23.53 g</td> <td>6.16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>43.52 g</td> <td>21.78 g</td> <td>3.67 g</td> <td>25.53 g</td> <td>38.12 g</td> <td>11.19 g</td> <td>26.12 g</td> <td>20.94 g</td> <td>4.07 g</td> <td>28.40 g</td> <td>34.14 g</td> <td>8.77 g</td> <td>31.78 g</td> <td>23.53 g</td> <td>6.16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																													
		43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
43.52 g	21.78 g	3.67 g	25.53 g	38.12 g	11.19 g	26.12 g	20.94 g	4.07 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.78 g	23.53 g	6.16 g																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.88 g</td> <td>42.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.66 g</td> <td>39.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.26 g</td> <td>43.31 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.86 g</td> <td>44.37 g</td> <td>0.48 g</td> <td>3.54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.88 g</td> <td>42.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.66 g</td> <td>39.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.26 g</td> <td>43.31 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.86 g</td> <td>44.37 g</td> <td>0.48 g</td> <td>3.54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.88 g</td> <td>42.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.66 g</td> <td>39.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.26 g</td> <td>43.31 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.86 g</td> <td>44.37 g</td> <td>0.48 g</td> <td>3.54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37.63 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.88 g</td> <td>42.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.66 g</td> <td>39.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.26 g</td> <td>43.31 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.86 g</td> <td>44.37 g</td> <td>0.48 g</td> <td>3.54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
37.63 g	0.00 g	1.88 g	42.69 g	0.00 g	3.66 g	39.73 g	0.00 g	4.26 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	44.37 g	0.48 g	3.54 g																																																																																																															
1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)																																																																																																																									



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00145) DM R:30,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 Kj			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 Kj			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 Kj			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 Kj			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.93 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.15 g	0.00 g	2.02 g	54.83 g	0.00 g	3.84 g	53.73 g	0.00 g	4.84 g	53.34 g	0.00 g	5.10 g	53.65 g	0.48 g	3.72 g	
	1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Zöldpaprika		
		Energia: 125.56 Kcal / 524.84 Kj			Energia: 172.52 Kcal / 721.13 Kj			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 Kj			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj			Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.71 g		7.43 g	1.93 g	5.56 g	11.73 g	3.58 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	19.78 g	13.96 g	4.25 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11.81 g	0.00 g	0.32 g	10.97 g	0.00 g	0.89 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	13.10 g	0.00 g	0.53 g		
1			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00147) Diab R:30,E:50,U:1 5	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 50 CH, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Mustáros,kakukkfűves sertés csíkok, Zöldséges rizs 50 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 596.62 Kcal / 2,493.87 KJ			Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ			Energia: 569.35 Kcal / 2,379.88 KJ			Energia: 658.81 Kcal / 2,753.83 KJ			Energia: 546.01 Kcal / 2,282.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.52 g	22.70 g	3.75 g	27.50 g	39.16 g	11.33 g	30.61 g	25.31 g	4.81 g	29.66 g	35.58 g	8.94 g	32.81 g	23.87 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.15 g	0.00 g	2.02 g	54.83 g	0.00 g	3.84 g	53.73 g	0.00 g	4.84 g	53.34 g	0.00 g	5.11 g	53.65 g	0.48 g	3.72 g	
	1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna				Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Pritamin paprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Húspástétom, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű buci		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 178.25 Kcal / 745.09 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	5.56 g	11.79 g	3.59 g	3.37 g	10.99 g	2.89 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	22.56 g	14.36 g	4.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	12.27 g	0.00 g	0.88 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	25.73 g	0.00 g	0.83 g		
1,(6),(7)			1			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106.67 g	0.00 g	1.84 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	(10),(12)			9,10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Zöldfűszeres sonkacrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 303.81 Kcal / 1,269.93 Kj			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.46 g	0.89 g	0.44 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	23.76 g	0.89 g	2.08 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g	
										10,(12)						
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka					
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 Kj			Energia: 230.63 Kcal / 964.03 Kj			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 Kj			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	27.73 g	8.33 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g		
1,(6),(7)									4,10,(12)							



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldségleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 911.18 Kcal / 3,808.73 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.50 g	25.54 g	3.98 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.53 g	0.00 g	3.32 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	(10),(12)			9,10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 303.81 Kcal / 1,269.93 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.46 g	0.89 g	0.44 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	23.76 g	0.89 g	2.08 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g	
										10,(12)						
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka					
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 KJ			Energia: 230.63 Kcal / 964.03 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	27.73 g	8.33 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g		
1,(6),(7)									4,10,(12)							





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM 40 CH, GM kenyér (40)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*										
		Energia: 523.87 Kcal / 2,189.78 Kj	Energia: 588.86 Kcal / 2,461.43 Kj	Energia: 507.28 Kcal / 2,120.43 Kj	Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 Kj	Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.06 g	21.92 g	3.68 g	24.07 g	37.38 g	11.09 g	26.26 g	22.40 g	4.28 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.71 g	23.50 g	6.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.84 g	0.00 g	1.86 g	42.25 g	0.00 g	3.60 g	49.19 g	0.89 g	4.53 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	43.75 g	0.48 g	3.53 g		
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldséges bableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréahagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 Kj			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.84 g	0.00 g	3.55 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	9,(10),(12)			9,10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika		
		Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj			Energia: 217.90 Kcal / 910.82 Kj			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 Kj			Energia: 168.59 Kcal / 704.71 Kj			Energia: 292.89 Kcal / 1,224.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
2.11 g		8.00 g	2.00 g	5.47 g	12.59 g	3.69 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	5.94 g	13.72 g	4.11 g	7.74 g	21.71 g	6.84 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.46 g	0.89 g	0.44 g	20.41 g	1.19 g	1.12 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	21.06 g	1.19 g	1.23 g	16.30 g	0.89 g	1.79 g		
(10)																



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 KJ			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.30 g	24.72 g	4.01 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.84 g	0.00 g	3.55 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	9,(10),(12)			9,10,(12)						(10),(12)			10,(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Zöldfűszeres sonkagrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 182.95 Kcal / 764.73 KJ			Energia: 303.81 Kcal / 1,269.93 KJ			Energia: 269.72 Kcal / 1,127.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.11 g	8.00 g	2.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	10.11 g	18.54 g	5.97 g	18.76 g	14.47 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.46 g	0.89 g	0.44 g	14.10 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	23.76 g	0.89 g	2.08 g	15.81 g	0.89 g	0.61 g	
										10,(12)						
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Póréhagyma			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka					
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 162.86 Kcal / 680.75 KJ			Energia: 230.63 Kcal / 964.03 KJ			Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	5.43 g	11.83 g	3.54 g	2.76 g	9.05 g	2.40 g	11.24 g	14.39 g	3.77 g	3.68 g	25.61 g	2.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.99 g	1.19 g	1.46 g	27.73 g	8.33 g	1.34 g	17.65 g	0.89 g	1.34 g	22.21 g	7.88 g	1.32 g		
1,(6),(7)									4,10,(12)							





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 80 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Zöldfűszeres rizs 70 CH			Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM 70 CH, Gluténmentes kenyér			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldfűszeres rizs 70 CH		
		Energia: 810.63 Kcal / 3,388.43 KJ			Energia: 727.00 Kcal / 3,038.86 KJ			Energia: 608.27 Kcal / 2,542.57 KJ			Energia: 806.78 Kcal / 3,372.34 KJ			Energia: 704.03 Kcal / 2,942.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.22 g	24.73 g	3.96 g	26.78 g	39.93 g	11.39 g	29.13 g	25.79 g	4.82 g	32.83 g	39.18 g	9.35 g	35.49 g	27.64 g	6.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.82 g	0.00 g	2.21 g	68.15 g	0.00 g	4.24 g	63.81 g	1.49 g	5.05 g	78.43 g	0.00 g	5.74 g	81.83 g	0.48 g	4.23 g		
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00240) GM, hal,szója,olm ag	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Párolt rizs, Alma	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,										
		Energia: 819.32 Kcal / 3,424.76 Kj		Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 Kj		Energia: 633.79 Kcal / 2,649.24 Kj		Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj		Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.32 g	24.82 g	3.97 g	27.97 g	40.67 g	11.39 g	30.07 g	27.21 g	5.07 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.67 g	0.00 g	1.84 g	85.63 g	0.00 g	4.21 g	66.01 g	1.19 g	5.12 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g
(10),(12)			9,10,(12)			7			(10),(12)			10,(12)				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00690) Tej,toj,hal,par, olmag	Ebéd	Zöldséges bableves GM, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur , Alma			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs ,		
		Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 Kj			Energia: 845.12 Kcal / 3,532.60 Kj			Energia: 496.62 Kcal / 2,075.87 Kj			Energia: 825.75 Kcal / 3,451.64 Kj			Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		59.50 g	23.52 g	3.88 g	32.15 g	41.98 g	11.59 g	25.68 g	25.11 g	4.22 g	30.61 g	33.96 g	8.78 g	34.53 g	24.77 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.84 g	0.00 g	3.87 g	91.71 g	0.00 g	4.23 g	41.00 g	2.00 g	4.60 g	97.60 g	9.99 g	4.02 g	67.19 g	0.48 g	4.27 g	
	1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1			(10),(12)			10,(12)			
	Tízórai										Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Gépsonka					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
g		g	g	g	g	g	g	g	g	16.47 g	11.29 g	3.18 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	22.18 g	0.00 g	1.46 g	g	g	g		
1,(6),(7)			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 100 CH, Zöldséges bableves 100 CH			Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 100 CH			Tk. kenyér (100), Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 100 CH, Alma 100 CH			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Csemegeuborka, Bulgur 100 CH			Zöldséges rizs 100 CH, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok		
		Energia: 859.82 Kcal / 3,594.05 KJ			Energia: 907.15 Kcal / 3,791.89 KJ			Energia: 890.41 Kcal / 3,721.91 KJ			Energia: 870.82 Kcal / 3,640.03 KJ			Energia: 783.55 Kcal / 3,275.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		59.73 g	23.53 g	3.89 g	35.36 g	43.35 g	11.85 g	41.80 g	33.42 g	6.02 g	38.75 g	37.37 g	9.23 g	38.31 g	25.67 g	6.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.08 g	0.00 g	3.87 g	103.39 g	0.00 g	4.57 g	103.65 g	0.00 g	6.16 g	100.60 g	0.00 g	5.42 g	103.13 g	0.48 g	4.72 g
1,9,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			1,(10),(12)			10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01004) Diab (R: 60, E: 60, V: 60)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 60 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 60 CH, Tk. kenyér (60)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH										
		Energia: 638.97 Kcal / 2,670.89 Kj	Energia: 726.40 Kcal / 3,036.35 Kj	Energia: 637.83 Kcal / 2,666.13 Kj	Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 Kj	Energia: 587.58 Kcal / 2,456.08 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.92 g	23.13 g	3.79 g	29.66 g	40.32 g	11.47 g	33.30 g	26.68 g	5.02 g	30.93 g	37.02 g	9.10 g	33.77 g	24.18 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.33 g	0.00 g	2.08 g	68.18 g	0.00 g	4.04 g	64.99 g	0.00 g	5.16 g	63.38 g	0.00 g	5.36 g	62.31 g	0.48 g	3.90 g		
1,(10),(12)			1,9,10,(12)			1,7			(10),(12)			10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 40 CH		Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék GM 40 CH, GM kenyér (40)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH										
		Energia: 523.87 Kcal / 2,189.78 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 507.28 Kcal / 2,120.43 Kj	Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 Kj	Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.06 g	21.92 g	3.68 g	g	g	g	26.26 g	22.40 g	4.28 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.71 g	23.50 g	6.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.84 g	0.00 g	1.86 g	g	g	g	49.19 g	0.89 g	4.53 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	43.75 g	0.48 g	3.53 g
(10),(12)		1		7		(10),(12)			(10),(12)			10,(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02014) Diab (T:30, E: 40, U: 20)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Stroganoff sertésragu GM, TM új, Bulgur 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Parajfőzelék 40 CH, Tk. kenyér (40)	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok, Zöldséges rizs 40 CH										
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 KJ	Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ	Energia: 599.62 Kcal / 2,506.41 KJ	Energia: 498.50 Kcal / 2,083.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.72 g	22.15 g	3.70 g	25.93 g	38.33 g	11.22 g	27.16 g	21.79 g	4.21 g	28.40 g	34.14 g	8.77 g	31.71 g	23.50 g	6.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.64 g	0.00 g	1.93 g	45.12 g	0.00 g	3.69 g	43.40 g	0.00 g	4.38 g	43.31 g	0.00 g	4.86 g	43.75 g	0.48 g	3.53 g		
		1,(10),(12)	1,9,10,(12)	1,7	(10),(12)	10,(12)										





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM, TM, toj, par , huvely	Ebéd							Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	g	g	g	g	g	g		
1,(6),(7)			1						1,4,10,(12)			1				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd							Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Körteleves GM TM*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Kakukkfűves sertéskaraj					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 Kj			Energia: 721.39 Kcal / 3,015.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	27.03 g	26.67 g	4.38 g	33.76 g	22.51 g	4.94 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	68.60 g	5.19 g	4.99 g	94.24 g	9.99 g	3.79 g	g	g	g		
1,(6),(7)			1									1				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Uzsonna										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 215.72 Kcal / 901.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	11.43 g	9.78 g	2.69 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.24 g	0.00 g	0.91 g	g	g	g		
		1,(6),(7)		1		1		1		1		1		1		

