



















## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00010)</b> <b>Tej-,toj- és ol.mag ment.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.26 g 3.15 g 1.24 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 568.12 Kcal / 2,374.74 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.22 g	16.35 g	2.90 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.72 g 0.00 g 4.54 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			72.10 g 6.39 g 4.27 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.26 g 3.15 g 1.24 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.72 g 0.00 g 4.54 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00012) Tojás,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Óvári sajt, Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóborka, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 302.25 Kcal / 1,263.41 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.69 g	9.99 g	1.92 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	23.26 g	3.15 g	1.24 g	32.29 g	9.99 g	1.89 g	33.24 g	9.99 g	0.83 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 892.19 Kcal / 3,729.35 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	35.21 g	50.18 g	16.57 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.72 g	0.00 g	4.54 g	73.57 g	0.00 g	3.55 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 206.59 Kcal / 863.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	37.47 g	9.99 g	0.27 g		






















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00014) Tojás- és banánmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 302.25 Kcal / 1,263.41 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.69 g	9.99 g	1.92 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	23.26 g	3.15 g	1.24 g	32.29 g	9.99 g	1.89 g	33.24 g	9.99 g	0.83 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEves GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 KJ			Energia: 892.19 Kcal / 3,729.35 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	35.21 g	50.18 g	16.57 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.00 g	0.00 g	3.83 g	73.57 g	0.00 g	3.55 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g		





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00016)</b> <b>Tejmentes,</b> <b>fruktózségén</b> <b>y</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 202.91 Kcal / 848.16 KJ	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ	Energia: 255.32 Kcal / 1,067.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.41 g	8.43 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	22.26 g	7.96 g	2.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	20.58 g	0.15 g	1.24 g	22.24 g	0.15 g	1.57 g	23.26 g	0.00 g	0.83 g	
									  							
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyás hús*, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs										
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ	Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ	Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.72 g	0.00 g	4.54 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	69.03 g	0.00 g	5.06 g	69.17 g	0.00 g	4.52 g		
  				 				   								
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika											
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ	Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ											





















### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.87 g	28.85 g	7.68 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.80 g	0.00 g	0.96 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00017) Tej, szója, ol.mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.26 g 3.15 g 1.24 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.07 g	42.05 g	10.24 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.49 g 0.00 g 3.82 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00018)</b> <b>Tej,szója,hüve</b> <b>ly,marha</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.26 g 3.15 g 1.24 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 789.12 Kcal / 3,298.52 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.19 g	41.89 g	10.24 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.77 g 0.00 g 3.11 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00019) Tej-, szója- és halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.26 g 3.15 g 1.24 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.07 g	42.05 g	10.24 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.49 g 0.00 g 3.82 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 338.99 Kcal / 1,416.98 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	11.79 g	18.12 g	5.92 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			31.78 g 0.00 g 2.30 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				




















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 198.80 Kcal / 830.98 KJ	Energia: 192.81 Kcal / 805.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.07 g	21.78 g	6.84 g	4.98 g	12.30 g	3.65 g	1.92 g	8.75 g	2.36 g	11.07 g	13.53 g	5.47 g	19.22 g	8.15 g	2.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26.61 g	10.88 g	1.79 g	25.92 g	10.88 g	1.01 g	18.87 g	4.04 g	1.19 g	25.73 g	10.88 g	1.43 g	28.18 g	10.88 g	0.73 g	
													 			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	BrokkolikréMLEVES GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ	Energia: 822.15 Kcal / 3,436.59 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ	Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	32.45 g	55.41 g	18.46 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
111.69 g	0.00 g	4.12 g	64.87 g	0.89 g	2.28 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		
 	  		 	 		 	  									
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	Puding											
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ	Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: 206.59 Kcal / 863.55 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.62 g	7.90 g	2.00 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	37.47 g	9.99 g	0.27 g		



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Uzsonna					





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00021)</b> <b>Glut,tej,toj,sze</b> <b>z,mogy,mézm</b> <b>entes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 174.17 Kcal / 728.03 KJ	Energia: 192.81 Kcal / 805.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.58 g	22.07 g	6.88 g	4.98 g	12.30 g	3.65 g	2.43 g	9.04 g	2.40 g	6.09 g	13.08 g	4.10 g	19.22 g	8.15 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.40 g	11.18 g	1.90 g	25.92 g	10.88 g	1.01 g	23.66 g	4.34 g	1.30 g	25.67 g	11.03 g	1.11 g	28.18 g	10.88 g	0.73 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Parajfőzelék GM, TM, Lebbencsleves GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves GM, tejszínes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ	Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25.30 g		35.71 g	9.16 g	29.21 g	52.01 g	16.10 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
111.69 g	0.00 g	4.12 g	68.34 g	4.89 g	2.14 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		















### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00021)</b> <b>Glut,tej,toj,sze</b> <b>z,mogy,mézm</b> <b>entes</b>	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvichelem, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból		
		Energia: 140.38 Kcal / 586.79 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.14 g	7.91 g	2.00 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.61 g	15.88 g	0.44 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g		



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00022) Glutén- és tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 174.17 Kcal / 728.03 KJ	Energia: 192.81 Kcal / 805.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.07 g	21.78 g	6.84 g	4.98 g	12.30 g	3.65 g	1.92 g	8.75 g	2.36 g	6.09 g	13.08 g	4.10 g	19.22 g	8.15 g	2.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26.61 g	10.88 g	1.79 g	25.92 g	10.88 g	1.01 g	18.87 g	4.04 g	1.19 g	25.67 g	11.03 g	1.11 g	28.18 g	10.88 g	0.73 g	
	 															
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ	Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	29.21 g	52.01 g	16.10 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
111.69 g	0.00 g	4.12 g	68.34 g	4.89 g	2.14 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		
 		 				  										
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból											
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ	Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.62 g	7.90 g	2.00 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g		













Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					







### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00028) Glutén-, tej-, fruktózzszeny</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 224.70 Kcal / 939.25 KJ			Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ			Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ			Energia: 134.02 Kcal / 560.20 KJ			Energia: 154.50 Kcal / 645.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.58 g	22.07 g	6.88 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	6.09 g	13.08 g	4.10 g	19.53 g	8.22 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.41 g 1.19 g 1.90 g			15.94 g 0.89 g 1.01 g			20.98 g 1.34 g 1.30 g			15.68 g 1.04 g 1.11 g			18.20 g 0.89 g 0.73 g			
	 															
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs		
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ			Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ			Energia: 539.04 Kcal / 2,253.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	28.25 g	19.68 g	4.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
111.69 g 0.00 g 4.12 g			53.98 g 4.00 g 1.80 g			81.35 g 0.00 g 2.90 g			69.03 g 0.00 g 5.06 g			69.62 g 0.00 g 4.52 g				
 			 									  				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém			Gluténmentes kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 258.13 Kcal / 1,078.98 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.07 g	28.96 g	7.71 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	5.49 g	13.37 g	4.06 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	6.60 g	13.94 g	4.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.88 g 0.89 g 0.74 g			16.94 g 0.89 g 0.98 g			15.12 g 0.89 g 1.16 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g			15.48 g 0.89 g 1.19 g				























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		  			





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.34 g	0.00 g	1.80 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	16.23 g	0.15 g	1.15 g	17.07 g	0.00 g	1.69 g	13.55 g	0.00 g	0.61 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 60 CH			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 KJ			Energia: 815.85 Kcal / 3,410.25 KJ			Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ			Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ			Energia: 532.22 Kcal / 2,224.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.05 g	30.87 g	7.85 g	34.46 g	44.99 g	14.57 g	38.51 g	14.24 g	2.10 g	30.64 g	15.61 g	2.81 g	28.07 g	19.26 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.73 g	0.00 g	4.18 g	67.00 g	0.00 g	3.30 g	62.50 g	0.00 g	2.97 g	63.03 g	0.00 g	6.19 g	64.71 g	0.00 g	4.33 g		
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.80 g	28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19.94 g	0.00 g	0.85 g	13.83 g	0.00 g	0.87 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	17.91 g	0.00 g	1.33 g	16.66 g	0.00 g	1.20 g		

























### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		    	 		



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00032) Diabetikus-50 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.34 g	0.00 g	1.80 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	16.23 g	0.15 g	1.15 g	17.07 g	0.00 g	1.69 g	13.55 g	0.00 g	0.61 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Karfioleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 745.64 Kcal / 3,116.78 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	31.70 g	43.61 g	14.35 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.74 g	0.00 g	3.91 g	55.40 g	0.00 g	2.98 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.43 g	0.00 g	4.14 g	
	  			 			 						   			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.80 g		28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19.94 g	0.00 g	0.85 g	13.83 g	0.00 g	0.87 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	17.91 g	0.00 g	1.33 g	16.66 g	0.00 g	1.20 g		

























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00034) Diabetikus-40 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.34 g	0.00 g	1.80 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	16.23 g	0.15 g	1.15 g	17.07 g	0.00 g	1.69 g	13.55 g	0.00 g	0.61 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (40)			Karfioleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 40 CH			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 40 CH		
		Energia: 411.65 Kcal / 1,720.70 KJ			Energia: 688.45 Kcal / 2,877.72 KJ			Energia: 430.33 Kcal / 1,798.78 KJ			Energia: 403.12 Kcal / 1,685.04 KJ			Energia: 440.17 Kcal / 1,839.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.06 g	20.25 g	4.83 g	29.44 g	40.77 g	13.86 g	35.56 g	12.67 g	1.90 g	28.11 g	12.73 g	2.48 g	25.94 g	18.55 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.95 g	0.00 g	3.58 g	49.82 g	0.00 g	2.69 g	44.29 g	0.00 g	2.70 g	42.96 g	0.00 g	5.69 g	45.53 g	0.00 g	3.95 g	
	  			 			 						   			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.80 g		28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19.94 g	0.00 g	0.85 g	13.83 g	0.00 g	0.87 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	17.91 g	0.00 g	1.33 g	16.66 g	0.00 g	1.20 g		






















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00039)</b> <b>Diabetikus (T:</b> <b>15, E: 50, U:</b> <b>15)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	18.34 g	0.00 g	1.80 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	16.23 g	0.15 g	1.15 g	17.07 g	0.00 g	1.69 g	13.55 g	0.00 g	0.61 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Parajfőzelék 50 CH TM, Lebbencsleves burg.mentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Karfioleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 658.98 Kcal / 2,754.54 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	29.43 g	43.77 g	13.58 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.74 g	0.00 g	3.91 g	50.40 g	2.82 g	3.36 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.43 g	0.00 g	4.14 g		
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.80 g	28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.94 g	0.00 g	0.85 g	13.83 g	0.00 g	0.87 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	17.91 g	0.00 g	1.33 g	16.66 g	0.00 g	1.20 g		





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					







## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00040) Fruktózszege ny</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 206.70 Kcal / 864.01 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 255.32 Kcal / 1,067.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.56 g	8.45 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	22.26 g	7.96 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	21.33 g	0.15 g	1.25 g	22.30 g	0.00 g	1.89 g	23.26 g	0.00 g	0.83 g	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyás hús*, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 892.19 Kcal / 3,729.35 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ			Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	35.21 g	50.18 g	16.57 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.72 g	0.00 g	4.54 g	73.57 g	0.00 g	3.55 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	69.03 g	0.00 g	5.06 g	69.17 g	0.00 g	4.52 g		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.80 g	0.00 g	0.96 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g		





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 205.19 Kcal / 857.69 KJ	Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ	Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.50 g	8.44 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	21.03 g	0.15 g	1.25 g	22.30 g	0.00 g	1.89 g	33.24 g	9.99 g	0.83 g	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyás hús*, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ	Energia: 892.19 Kcal / 3,729.35 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	35.21 g	50.18 g	16.57 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.72 g	0.00 g	4.54 g	73.57 g	0.00 g	3.55 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	69.03 g	0.00 g	5.06 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarin krém	Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika											
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ	Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ	Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ	Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.80 g	0.00 g	0.96 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g		


















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00042)</b> <b>Szója,ol.mag,</b> <b>hüvelyesment</b> <b>es</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 302.25 Kcal / 1,263.41 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			32.29 g 9.99 g 1.89 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs		
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ			Energia: 956.28 Kcal / 3,997.25 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.07 g	42.05 g	10.24 g	39.98 g	47.75 g	14.99 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.49 g 0.00 g 3.82 g			90.23 g 0.00 g 3.44 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			77.37 g 6.39 g 4.11 g			69.17 g 0.00 g 4.52 g				
  			 			 						  				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 206.59 Kcal / 863.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			37.47 g 9.99 g 0.27 g				





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00043)</b> <b>Tej, toj, őszib, a</b> <b>lma, ban</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.72 g 0.00 g 4.54 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.80 g 0.00 g 0.96 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.18 g 0.00 g 1.26 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			20.54 g 0.00 g 1.29 g				



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					







## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 776.73 Kcal / 3,246.73 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	31.04 g	46.68 g	14.26 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.72 g 0.00 g 4.54 g			57.24 g 4.00 g 3.40 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

(00045)  
Tej, toj, banán,  
olmag

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g
															
<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
	Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.08 g	8.36 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33.69 g	9.99 g	1.92 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	23.26 g	3.15 g	1.24 g	32.23 g	10.14 g	1.57 g	33.24 g	9.99 g	0.83 g	
															
<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Parajfőzelék tejmentes, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
	Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.72 g	0.00 g	4.54 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g	
															
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	





















### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00046)</b> <b>Tej,toj,olajma</b> <b>g,szój</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.07 g	42.05 g	10.24 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.49 g 0.00 g 3.82 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00047)</b> <b>Tej-,toj-,</b> <b>szárnyas-,</b> <b>kukorica</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Tea			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Tea		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 205.19 Kcal / 857.69 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 243.96 Kcal / 1,019.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.50 g	8.44 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	9.45 g	13.68 g	4.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	21.03 g	0.15 g	1.25 g	22.24 g	0.15 g	1.57 g	20.38 g	0.00 g	1.29 g	
																
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt virsli			Karfioleves, Bulgur, Bakonyi sertésragu GM, TM			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Brassói aprópecsenye, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs		
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 762.31 Kcal / 3,186.46 KJ			Energia: 755.31 Kcal / 3,157.20 KJ			Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.07 g	42.05 g	10.24 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	38.30 g	30.69 g	6.10 g	40.50 g	21.13 g	5.75 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.49 g	0.00 g	3.82 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.92 g	0.00 g	3.83 g	98.09 g	6.39 g	3.45 g	69.17 g	0.00 g	4.52 g		
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.80 g	0.00 g	0.96 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g		





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00049)</b> <b>Tej,toj,szój,ol</b> <b>mag,kakaó,cit</b> <b>rus</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ	Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ	Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.77 g 21.26 g 6.74 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	4.17 g 8.37 g 2.29 g	8.47 g 12.60 g 4.00 g	21.95 g 7.89 g 2.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	33.69 g 9.99 g 1.92 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	23.71 g 3.15 g 1.25 g	32.23 g 10.14 g 1.57 g	33.24 g 9.99 g 0.83 g	
					  	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Alma
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ	Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 618.97 Kcal / 2,587.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
34.07 g 42.05 g 10.24 g		33.29 g 46.86 g 14.28 g	42.44 g 16.34 g 2.36 g	31.96 g 15.67 g 2.82 g	29.30 g 20.42 g 4.84 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.49 g 0.00 g 3.82 g	75.24 g 4.00 g 3.41 g	86.78 g 0.00 g 3.34 g	78.08 g 6.39 g 4.12 g	81.77 g 0.00 g 4.54 g		
  		 		   		





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00049)</b> <b>Tej,toj,szój,ol</b> <b>mag,kakaó,cit</b> <b>rus</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalszendvics, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból		
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g		





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00050)</b> <b>Tej,toj,fruktóz,</b> <b>olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Májpástétom, Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 205.19 Kcal / 857.69 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 318.09 Kcal / 1,329.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.50 g	8.44 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	18.98 g	16.94 g	4.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.70 g 0.00 g 1.92 g			21.00 g 0.00 g 1.11 g			21.03 g 0.15 g 1.25 g			22.24 g 0.15 g 1.57 g			21.99 g 0.00 g 2.65 g			
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyás hús*, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ			Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.72 g 0.00 g 4.54 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			69.03 g 0.00 g 5.06 g			69.17 g 0.00 g 4.52 g				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarin krém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.80 g 0.00 g 0.96 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.18 g 0.00 g 1.26 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			20.54 g 0.00 g 1.29 g				























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		    	 		



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00053) Olajos mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 302.25 Kcal / 1,263.41 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.69 g	9.99 g	1.92 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	23.71 g	3.15 g	1.25 g	32.29 g	9.99 g	1.89 g	33.24 g	9.99 g	0.83 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 892.19 Kcal / 3,729.35 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	35.21 g	50.18 g	16.57 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.72 g	0.00 g	4.54 g	73.57 g	0.00 g	3.55 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	69.17 g	0.00 g	4.52 g		
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 206.59 Kcal / 863.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	37.47 g	9.99 g	0.27 g		





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Uzsonna					



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00054) Tej,tojás,ol.m ag,par,citrus ment</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka	Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma										
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 243.50 Kcal / 1,017.83 KJ	Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ	Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.19 g	8.37 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	33.69 g	9.99 g	1.92 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	31.01 g	10.14 g	1.25 g	32.23 g	10.14 g	1.57 g	33.24 g	9.99 g	0.83 g	
									  							
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Alma										
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ	Energia: 776.73 Kcal / 3,246.73 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 618.97 Kcal / 2,587.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	31.04 g	46.68 g	14.26 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.42 g	4.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.72 g	0.00 g	4.54 g	57.24 g	4.00 g	3.40 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	81.77 g	0.00 g	4.54 g		
  				 					   							
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból											
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ	Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ	Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g		





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 776.73 Kcal / 3,246.73 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	31.04 g	46.68 g	14.26 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.72 g 0.00 g 4.54 g			57.24 g 4.00 g 3.40 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				
























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.34 g 0.00 g 1.80 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			16.23 g 0.15 g 1.15 g			17.07 g 0.00 g 1.69 g			13.55 g 0.00 g 0.61 g			
										 			  			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 35 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves burg.mentes, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (35)			Karfiolleves, Bulgur 35 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 35 CH		
		Energia: 365.90 Kcal / 1,529.46 KJ			Energia: 571.86 Kcal / 2,390.37 KJ			Energia: 399.17 Kcal / 1,668.53 KJ			Energia: 358.73 Kcal / 1,499.49 KJ			Energia: 413.45 Kcal / 1,728.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.95 g	18.00 g	4.19 g	26.02 g	40.83 g	13.27 g	34.58 g	12.15 g	1.83 g	27.16 g	11.66 g	2.36 g	25.32 g	18.35 g	4.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.75 g 0.00 g 3.46 g			34.36 g 1.99 g 2.89 g			38.22 g 0.00 g 2.60 g			35.43 g 0.00 g 5.50 g			39.97 g 0.00 g 3.83 g				
  						 						   				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.80 g	28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.94 g 0.00 g 0.85 g			13.83 g 0.00 g 0.87 g			10.47 g 0.00 g 1.04 g			17.91 g 0.00 g 1.33 g			16.66 g 0.00 g 1.20 g				
























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00059) Földimogyoró - és málnamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 302.25 Kcal / 1,263.41 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			32.29 g 9.99 g 1.89 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 892.19 Kcal / 3,729.35 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	35.21 g	50.18 g	16.57 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.72 g 0.00 g 4.54 g			73.57 g 0.00 g 3.55 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			77.37 g 6.39 g 4.11 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 206.59 Kcal / 863.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			37.47 g 9.99 g 0.27 g				




















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00062) Tojás és szójamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Kígyóborka, Óvári sajt, Félbarna kenyér, Flora margarin			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 463.35 Kcal / 1,936.80 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	22.94 g	22.08 g	7.98 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			43.23 g 0.00 g 3.28 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs		
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ			Energia: 861.60 Kcal / 3,601.49 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.07 g	42.05 g	10.24 g	36.27 g	47.26 g	14.96 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.49 g 0.00 g 3.82 g			71.47 g 0.00 g 3.05 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			77.37 g 6.39 g 4.11 g			69.17 g 0.00 g 4.52 g				
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalpástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Almakompót			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 266.31 Kcal / 1,113.18 KJ			Energia: 206.59 Kcal / 863.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	6.32 g	14.29 g	2.36 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			28.58 g 0.00 g 0.84 g			37.47 g 9.99 g 0.27 g				





















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Uzsonna				 	



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00072)</b> <b>Tej,toj,olmag,</b> <b>árpa</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.17 g	8.37 g	2.29 g	8.47 g	12.60 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.69 g 9.99 g 1.92 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			23.71 g 3.15 g 1.25 g			32.23 g 10.14 g 1.57 g			33.24 g 9.99 g 0.83 g			
													  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72.00 g 0.00 g 3.83 g			75.24 g 4.00 g 3.41 g			86.78 g 0.00 g 3.34 g			78.08 g 6.39 g 4.12 g			83.87 g 0.00 g 4.52 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.79 g 9.99 g 0.66 g			30.71 g 0.00 g 1.22 g			20.54 g 9.99 g 0.02 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g				





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			






## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka									Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 224.70 Kcal / 939.25 KJ			Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 154.50 Kcal / 645.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.58 g	22.07 g	6.88 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g	g	g	g	g	g	g	19.53 g	8.22 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.41 g 1.19 g 1.90 g			15.94 g 0.89 g 1.01 g			g g g			g g g			18.20 g 0.89 g 0.73 g			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém			Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Pritamin paprika									Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
		Energia: 258.13 Kcal / 1,078.98 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.07 g	28.96 g	7.71 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	g	g	g	g	g	g	6.60 g	13.94 g	4.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
14.88 g 0.89 g 0.74 g			16.94 g 0.89 g 0.98 g			g g g			g g g			15.48 g 0.89 g 1.19 g				
<b>Ebéd</b>				Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli												
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			53.98 g 4.00 g 1.80 g			g g g			g g g			g g g				























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Ebéd					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00102) Tej- és olajos mag- mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 367.30 Kcal / 1,535.31 KJ			Energia: 224.74 Kcal / 939.41 KJ			Energia: 204.29 Kcal / 853.93 KJ			Energia: 236.57 Kcal / 988.86 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	4.49 g	8.43 g	2.29 g	8.46 g	12.59 g	4.00 g	21.95 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.69 g	9.99 g	1.92 g	20.99 g	0.00 g	1.11 g	20.87 g	0.15 g	1.25 g	22.08 g	0.15 g	1.57 g	23.25 g	0.00 g	0.83 g	
													  			
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyás hús*, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.72 g	0.00 g	4.54 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 311.17 Kcal / 1,300.69 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.42 g	7.79 g	1.97 g	14.68 g	14.21 g	3.72 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.79 g	9.99 g	0.66 g	30.71 g	0.00 g	1.22 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g		




















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	   			



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00130)</b> <b>Diabetikus</b> <b>(T:20, E:50,</b> <b>U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 202.91 Kcal / 848.16 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 235.16 Kcal / 982.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.41 g	8.43 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.41 g	7.84 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	20.58 g	0.15 g	1.24 g	22.30 g	0.00 g	1.89 g	19.38 g	0.00 g	0.74 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Karfiolleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM, tejszínes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 769.31 Kcal / 3,215.72 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	32.63 g	43.74 g	14.36 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.74 g	0.00 g	3.91 g	60.09 g	0.00 g	3.08 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.43 g	0.00 g	4.14 g		
  			 			 						  				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 198.19 Kcal / 828.43 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	9.00 g	7.33 g	1.88 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.80 g	0.00 g	0.96 g	23.80 g	0.00 g	0.79 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g		

























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		    	 		



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 205.19 Kcal / 857.69 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 255.32 Kcal / 1,067.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.50 g	8.44 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	22.26 g	7.96 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	21.03 g	0.15 g	1.25 g	22.30 g	0.00 g	1.89 g	23.26 g	0.00 g	0.83 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 598.33 Kcal / 2,501.02 KJ			Energia: 769.31 Kcal / 3,215.72 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.57 g	30.07 g	7.67 g	32.63 g	43.74 g	14.36 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	26.70 g	18.80 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.81 g	0.00 g	3.43 g	60.09 g	0.00 g	3.08 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	52.34 g	0.00 g	4.08 g		
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarin krém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 169.79 Kcal / 709.72 KJ			Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	7.89 g	7.18 g	1.87 g	6.94 g	12.92 g	4.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.80 g	0.00 g	0.96 g	18.17 g	0.00 g	0.67 g	14.35 g	0.00 g	1.13 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g		
























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	16.23 g	0.15 g	1.15 g	22.30 g	0.00 g	1.89 g	13.55 g	0.00 g	0.61 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 30 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 30 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (30)			Karfiolleves, Bulgur 30 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 30 CH		
		Energia: 300.55 Kcal / 1,256.30 KJ			Energia: 630.47 Kcal / 2,635.36 KJ			Energia: 383.59 Kcal / 1,603.41 KJ			Energia: 329.14 Kcal / 1,375.81 KJ			Energia: 366.44 Kcal / 1,531.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.92 g	14.79 g	3.28 g	27.16 g	38.95 g	13.56 g	34.08 g	11.89 g	1.80 g	26.53 g	10.94 g	2.28 g	24.31 g	18.11 g	4.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.76 g	0.00 g	3.28 g	41.78 g	0.00 g	2.42 g	35.19 g	0.00 g	2.56 g	30.41 g	0.00 g	5.37 g	34.23 g	0.00 g	3.71 g	
	  			 			 						  			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 268.57 Kcal / 1,122.62 KJ			Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.87 g		28.85 g	7.68 g	13.01 g	13.99 g	3.71 g	6.94 g	12.92 g	4.00 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.80 g	0.00 g	0.96 g	22.27 g	0.00 g	1.05 g	14.35 g	0.00 g	1.13 g	17.91 g	0.00 g	1.33 g	16.66 g	0.00 g	1.20 g		























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 276.99 Kcal / 1,157.82 KJ			Energia: 250.25 Kcal / 1,046.05 KJ			Energia: 313.83 Kcal / 1,311.81 KJ			Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.58 g	21.35 g	6.74 g	10.16 g	12.42 g	3.64 g	6.27 g	8.67 g	2.30 g	15.41 g	13.25 g	5.37 g	24.40 g	8.27 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.06 g	0.00 g	2.03 g	30.71 g	0.00 g	1.33 g	29.96 g	0.15 g	1.43 g	32.76 g	0.00 g	2.29 g	32.97 g	0.00 g	1.05 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Karfioleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 745.64 Kcal / 3,116.78 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	31.70 g	43.61 g	14.35 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.74 g	0.00 g	3.91 g	55.40 g	0.00 g	2.98 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.43 g	0.00 g	4.14 g		
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 179.25 Kcal / 749.27 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	8.26 g	7.23 g	1.87 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.80 g	0.00 g	0.96 g	20.04 g	0.00 g	0.71 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	20.54 g	0.00 g	1.29 g		





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 455.21 Kcal / 1,902.78 KJ			Energia: 377.81 Kcal / 1,579.25 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 391.42 Kcal / 1,636.14 KJ			Energia: 329.54 Kcal / 1,377.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.82 g	21.71 g	6.74 g	14.43 g	13.04 g	3.70 g	11.14 g	9.31 g	2.34 g	18.35 g	13.55 g	5.37 g	25.46 g	8.42 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.50 g	0.00 g	2.50 g	50.13 g	0.00 g	1.77 g	54.64 g	0.15 g	1.94 g	48.45 g	0.00 g	2.89 g	37.47 g	0.00 g	1.14 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (60)			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 60 CH			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 627.32 Kcal / 2,622.20 KJ			Energia: 815.86 Kcal / 3,410.29 KJ			Energia: 530.06 Kcal / 2,215.65 KJ			Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ			Energia: 517.37 Kcal / 2,162.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.05 g		30.88 g	7.85 g	34.46 g	44.99 g	14.57 g	38.70 g	14.35 g	2.11 g	30.64 g	15.61 g	2.81 g	27.73 g	19.14 g	4.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.73 g	0.00 g	4.18 g	67.01 g	0.00 g	3.30 g	63.71 g	0.00 g	2.99 g	63.03 g	0.00 g	6.19 g	61.62 g	0.00 g	4.27 g		





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.34 g 0.00 g 1.80 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			16.23 g 0.15 g 1.15 g			17.07 g 0.00 g 1.69 g			13.55 g 0.00 g 0.61 g			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 60 CH*			Parajfőzelék 60 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (60)			Karfioleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 60 CH			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 60 CH		
		Energia: 709.43 Kcal / 2,965.42 KJ			Energia: 815.86 Kcal / 3,410.29 KJ			Energia: 530.06 Kcal / 2,215.65 KJ			Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ			Energia: 517.37 Kcal / 2,162.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.71 g	35.54 g	9.22 g	34.46 g	44.99 g	14.57 g	38.70 g	14.35 g	2.11 g	30.64 g	15.61 g	2.81 g	27.73 g	19.14 g	4.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.00 g 0.00 g 3.74 g			67.01 g 0.00 g 3.30 g			63.71 g 0.00 g 2.99 g			63.03 g 0.00 g 6.19 g			61.62 g 0.00 g 4.27 g				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.80 g	28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.94 g 0.00 g 0.85 g			13.83 g 0.00 g 0.87 g			10.47 g 0.00 g 1.04 g			17.91 g 0.00 g 1.33 g			16.66 g 0.00 g 1.20 g				
























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.70 g 0.00 g 1.92 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			16.23 g 0.15 g 1.15 g			22.30 g 0.00 g 1.89 g			13.55 g 0.00 g 0.61 g			
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 35 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves burg.mentes, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (35)			Karfiolleves, Bulgur 35 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 35 CH		
		Energia: 365.90 Kcal / 1,529.46 KJ			Energia: 571.86 Kcal / 2,390.37 KJ			Energia: 399.17 Kcal / 1,668.53 KJ			Energia: 358.73 Kcal / 1,499.49 KJ			Energia: 413.45 Kcal / 1,728.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.95 g	18.00 g	4.19 g	26.02 g	40.83 g	13.27 g	34.58 g	12.15 g	1.83 g	27.16 g	11.66 g	2.36 g	25.32 g	18.35 g	4.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.75 g 0.00 g 3.46 g			34.36 g 1.99 g 2.89 g			38.22 g 0.00 g 2.60 g			35.43 g 0.00 g 5.50 g			39.97 g 0.00 g 3.83 g				
  						 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 268.57 Kcal / 1,122.62 KJ			Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	13.01 g	13.99 g	3.71 g	6.94 g	12.92 g	4.00 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.80 g 0.00 g 0.96 g			22.27 g 0.00 g 1.05 g			14.35 g 0.00 g 1.13 g			17.91 g 0.00 g 1.33 g			16.66 g 0.00 g 1.20 g				
























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00140)</b> <b>Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 205.19 Kcal / 857.69 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 220.03 Kcal / 919.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.50 g	8.44 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	20.77 g	7.74 g	2.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	23.70 g	0.00 g	1.92 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	21.03 g	0.15 g	1.25 g	22.30 g	0.00 g	1.89 g	16.46 g	0.00 g	0.68 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Karfiolleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 769.31 Kcal / 3,215.72 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	32.63 g	43.74 g	14.36 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.74 g	0.00 g	3.91 g	60.09 g	0.00 g	3.08 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.43 g	0.00 g	4.14 g		
  			 			 						  				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 169.79 Kcal / 709.72 KJ			Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	7.89 g	7.18 g	1.87 g	6.94 g	12.92 g	4.00 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	10.18 g	13.80 g	4.15 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
24.80 g	0.00 g	0.96 g	18.17 g	0.00 g	0.67 g	14.35 g	0.00 g	1.13 g	27.62 g	0.00 g	1.55 g	24.42 g	0.00 g	1.38 g		





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		    	 		





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00141) DM</b> <b>R:30T:30E:50</b> <b>U:35V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 250.25 Kcal / 1,046.05 KJ			Energia: 300.90 Kcal / 1,257.76 KJ			Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.27 g	8.67 g	2.30 g	14.92 g	13.20 g	5.37 g	24.40 g	8.27 g	2.44 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.70 g 0.00 g 1.92 g			21.00 g 0.00 g 1.11 g			29.96 g 0.15 g 1.43 g			30.15 g 0.00 g 2.19 g			32.97 g 0.00 g 1.05 g			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 50 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Karfioleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 769.31 Kcal / 3,215.72 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	32.63 g	43.74 g	14.36 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.74 g 0.00 g 3.91 g			60.09 g 0.00 g 3.08 g			53.40 g 0.00 g 2.83 g			52.99 g 0.00 g 5.94 g			55.43 g 0.00 g 4.14 g				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 198.19 Kcal / 828.43 KJ			Energia: 249.39 Kcal / 1,042.45 KJ			Energia: 231.28 Kcal / 966.75 KJ			Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	9.00 g	7.33 g	1.88 g	11.64 g	13.61 g	4.07 g	8.56 g	4.11 g	0.50 g	10.36 g	13.48 g	4.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.80 g 0.00 g 0.96 g			23.80 g 0.00 g 0.79 g			35.72 g 0.00 g 1.61 g			39.76 g 0.00 g 1.83 g			30.13 g 0.00 g 1.44 g				
























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00142) Diab</b> <b>T:15,E:50,U:1</b> <b>0</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ	Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ	Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.34 g	0.00 g	1.80 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	16.23 g	0.15 g	1.15 g	17.07 g	0.00 g	1.69 g	13.55 g	0.00 g	0.61 g	
							 		  							
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Parajfőzelék 50 CH TM, Lebbencsleves burg.mentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)	Karfiolleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH										
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ	Energia: 658.98 Kcal / 2,754.54 KJ	Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ	Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ	Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.51 g		26.05 g	6.48 g	29.43 g	43.77 g	13.58 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.74 g	0.00 g	3.91 g	50.40 g	2.82 g	3.36 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.43 g	0.00 g	4.14 g		
  				 				   								























### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalszendvics, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Lige margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Lige margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
		Energia: 321.15 Kcal / 1,342.41 KJ			Energia: 216.50 Kcal / 904.97 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 80.04 Kcal / 334.57 KJ			Energia: 193.35 Kcal / 808.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.20 g	28.47 g	7.65 g	10.97 g	13.72 g	3.69 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	2.15 g	3.18 g	0.41 g	7.20 g	13.37 g	4.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.66 g	0.00 g	0.68 g	11.96 g	0.00 g	0.83 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	10.62 g	0.00 g	1.16 g	10.83 g	0.00 g	1.07 g		





## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00143) DM</b> <b>R:30T:20E:50</b> <b>U:20V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 202.91 Kcal / 848.16 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 235.16 Kcal / 982.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.77 g	21.26 g	6.74 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	4.41 g	8.43 g	2.29 g	13.45 g	13.05 g	5.37 g	21.41 g	7.84 g	2.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.70 g 0.00 g 1.92 g			21.00 g 0.00 g 1.11 g			20.58 g 0.15 g 1.24 g			22.30 g 0.00 g 1.89 g			19.38 g 0.00 g 0.74 g			
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 50 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Karfiolleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 769.31 Kcal / 3,215.72 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ			Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ			Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	32.63 g	43.74 g	14.36 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.74 g 0.00 g 3.91 g			60.09 g 0.00 g 3.08 g			53.40 g 0.00 g 2.83 g			52.99 g 0.00 g 5.94 g			55.43 g 0.00 g 4.14 g				
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: 198.19 Kcal / 828.43 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 168.26 Kcal / 703.33 KJ			Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.87 g	28.85 g	7.68 g	9.00 g	7.33 g	1.88 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.89 g	3.72 g	0.46 g	9.33 g	13.68 g	4.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.80 g 0.00 g 0.96 g			23.80 g 0.00 g 0.79 g			20.18 g 0.00 g 1.26 g			27.62 g 0.00 g 1.55 g			20.54 g 0.00 g 1.29 g				

























Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00144) Diab</b> <b>T:15,E:70,U:1</b> <b>5</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 180.95 Kcal / 756.37 KJ			Energia: 236.24 Kcal / 987.48 KJ			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	21.17 g	6.74 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	3.55 g	8.31 g	2.28 g	12.47 g	12.95 g	5.37 g	20.13 g	7.65 g	2.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	18.34 g	0.00 g	1.80 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	16.23 g	0.15 g	1.15 g	17.07 g	0.00 g	1.69 g	13.55 g	0.00 g	0.61 g	
										 			  			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 70 CH*			Parajfőzelék 70 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (70)			Karfioleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 70 CH			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 70 CH		
		Energia: 807.46 Kcal / 3,375.18 KJ			Energia: 908.94 Kcal / 3,799.37 KJ			Energia: 586.15 Kcal / 2,450.11 KJ			Energia: 595.49 Kcal / 2,489.15 KJ			Energia: 558.94 Kcal / 2,336.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.25 g	40.37 g	10.59 g	38.13 g	47.50 g	14.97 g	40.47 g	15.29 g	2.23 g	32.22 g	17.41 g	3.02 g	28.69 g	19.46 g	4.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.99 g	0.00 g	4.01 g	80.85 g	0.00 g	3.73 g	74.64 g	0.00 g	3.16 g	75.58 g	0.00 g	6.51 g	70.27 g	0.00 g	4.44 g		
  			 			 						   				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika			
	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.80 g	28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.94 g	0.00 g	0.85 g	13.83 g	0.00 g	0.87 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	17.91 g	0.00 g	1.33 g	16.66 g	0.00 g	1.20 g		















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00199) GM, tej, tojás</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma		
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ			Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ			Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ			Energia: 174.17 Kcal / 728.03 KJ			Energia: 192.81 Kcal / 805.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.07 g	21.78 g	6.84 g	4.98 g	12.30 g	3.65 g	1.92 g	8.75 g	2.36 g	6.09 g	13.08 g	4.10 g	19.22 g	8.15 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.61 g	10.88 g	1.79 g	25.92 g	10.88 g	1.01 g	18.87 g	4.04 g	1.19 g	25.67 g	11.03 g	1.11 g	28.18 g	10.88 g	0.73 g	
	 															
	<b>Ebéd</b>	Zöldbaleves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			BrokkolikréMLEVES GM, tejszínes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ			Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.69 g	0.00 g	4.12 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		
 			 									  				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.62 g	7.90 g	2.00 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g		



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Uzsonna					









## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00200)</b> <b>Glutén,tej,tojás, szója,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 174.17 Kcal / 728.03 KJ	Energia: 192.81 Kcal / 805.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.58 g	22.07 g	6.88 g	4.98 g	12.30 g	3.65 g	2.43 g	9.04 g	2.40 g	6.09 g	13.08 g	4.10 g	19.22 g	8.15 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.40 g	11.18 g	1.90 g	25.92 g	10.88 g	1.01 g	23.66 g	4.34 g	1.30 g	25.67 g	11.03 g	1.11 g	28.18 g	10.88 g	0.73 g	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves GM, Főtt virsli, Parajfőzelék GM, TM	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves GM, tejszínes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Cékklasálata	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 909.12 Kcal / 3,800.12 KJ	Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25.27 g		40.45 g	9.72 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108.46 g	0.00 g	3.40 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		







Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00200)</b> <b>Glutén,tej,tojás,szója,olmag</b>	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Tonhalszósztétó, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból		
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.62 g	7.90 g	2.00 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g		
			  													





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
<b>(00205) Glutén,tej,szój a,zeller,kakaó</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma											
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 174.17 Kcal / 728.03 KJ	Energia: 192.81 Kcal / 805.95 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8.58 g	22.07 g	6.88 g	4.98 g	12.30 g	3.65 g	2.43 g	9.04 g	2.40 g	6.09 g	13.08 g	4.10 g	19.22 g	8.15 g	2.45 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	31.40 g	11.18 g	1.90 g	25.92 g	10.88 g	1.01 g	23.66 g	4.34 g	1.30 g	25.67 g	11.03 g	1.11 g	28.18 g	10.88 g	0.73 g		
																	 
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves GM, Főtt virsli, Parajfőzelék GM, TM	Magyaros karfiolleves GM, Gombás csirkemell, Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin, Gyümölcslé											
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ	Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ	Energia: 593.70 Kcal / 2,481.67 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 670.06 Kcal / 2,800.85 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	38.79 g	16.14 g	1.99 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	28.68 g	20.21 g	4.81 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
111.69 g	0.00 g	4.12 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	72.55 g	0.00 g	2.72 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	94.66 g	0.00 g	3.16 g			
			 	 					 			 					
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból												
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ	Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	2.62 g	7.90 g	2.00 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g			















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					




## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka, Gluténmentes kenyér			Tea, Húspástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 224.70 Kcal / 939.25 KJ			Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ			Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ			Energia: 158.65 Kcal / 663.16 KJ			Energia: 154.50 Kcal / 645.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.58 g	22.07 g	6.88 g	5.80 g	12.66 g	3.69 g	2.76 g	9.11 g	2.40 g	11.58 g	13.82 g	5.51 g	20.04 g	8.51 g	2.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.41 g	1.19 g	1.90 g	20.73 g	1.19 g	1.12 g	20.98 g	1.34 g	1.30 g	20.53 g	1.19 g	1.54 g	22.99 g	1.19 g	0.84 g	
													 			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM 45 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves GM, Főtt virsli, Parajfőzelék GM 45 CH, GM kenyér (45)			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 45 CH			BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 45 CH		
		Energia: 362.08 Kcal / 1,513.49 KJ			Energia: 654.79 Kcal / 2,737.02 KJ			Energia: 453.52 Kcal / 1,895.71 KJ			Energia: 432.72 Kcal / 1,808.77 KJ			Energia: 440.68 Kcal / 1,842.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.14 g	15.53 g	3.47 g	27.29 g	45.50 g	15.63 g	34.31 g	13.20 g	1.94 g	28.74 g	13.45 g	2.56 g	26.03 g	18.67 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.72 g	0.00 g	3.20 g	47.70 g	0.75 g	1.50 g	48.80 g	0.00 g	2.96 g	47.98 g	0.00 g	5.02 g	49.70 g	0.00 g	4.02 g	
	 			  									  			
	<b>Uzsonna</b>	Zöldfűszeres margarinkrém, Gluténmentes kenyér			Tonhalmástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér		
Energia: 258.13 Kcal / 1,078.98 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.58 g		29.25 g	7.75 g	11.17 g	14.65 g	3.82 g	6.00 g	13.66 g	4.10 g	2.60 g	4.12 g	0.53 g	7.11 g	14.23 g	4.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19.67 g	1.19 g	0.85 g	21.73 g	1.19 g	1.09 g	19.91 g	1.19 g	1.27 g	22.49 g	1.19 g	1.44 g	20.27 g	1.19 g	1.30 g		















Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		  			



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00216) Glutén, zab, tojás, narancs</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Óvári sajt, TV Paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma										
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 255.85 Kcal / 1,069.45 KJ	Energia: 192.81 Kcal / 805.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.07 g	21.78 g	6.84 g	4.98 g	12.30 g	3.65 g	1.92 g	8.75 g	2.36 g	16.81 g	17.23 g	7.78 g	19.22 g	8.15 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.61 g	10.88 g	1.79 g	25.92 g	10.88 g	1.01 g	18.87 g	4.04 g	1.19 g	25.86 g	10.88 g	2.07 g	28.18 g	10.88 g	0.73 g	
													 			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt virsli	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	BrokkolikréMLEves GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Alma										
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ	Energia: 822.15 Kcal / 3,436.59 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ	Energia: 601.66 Kcal / 2,514.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	30.91 g	54.53 g	18.36 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	28.97 g	20.40 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	111.69 g	0.00 g	4.12 g	50.51 g	0.00 g	1.94 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	82.22 g	0.00 g	4.54 g	
			 	  					  							
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi	Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvichelem, Pritamin paprika	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	Puding											
	Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ	Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ	Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: 206.59 Kcal / 863.55 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.44 g	21.62 g	6.83 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	6.95 g	3.10 g	1.68 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
14.49 g	0.89 g	1.79 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	37.47 g	9.99 g	0.27 g		



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		  			





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00013)</b> <b>Toj.-,mogy.,és</b> <b>szójament.</b>	<b>Ebéd</b>															
		Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*	Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs , Mandarin										
		Energia: 789.12 Kcal / 3,298.52 Kj			Energia: 861.60 Kcal / 3,601.49 Kj			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 Kj			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 Kj			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.19 g	41.89 g	10.24 g	36.27 g	47.26 g	14.96 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.77 g	0.00 g	3.11 g	71.47 g	0.00 g	3.05 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*	Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 KJ	Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.00 g	0.00 g	3.83 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	69.03 g	0.00 g	5.06 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		
















### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00023) Glutén-, tej-, cukormentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs , Mandarin										
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 KJ	Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ	Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.00 g	0.00 g	3.83 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	69.03 g	0.00 g	5.06 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		
																



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00024)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>diab. 40 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM 40 CH*	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM 40 CH, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM, Petrezselymes rizs 40 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*	BrokkolikréMLEves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM, Zöldséges rizs 40 CH, Mustáros sertéstokány GM, TM
		Energia: 353.74 Kcal / 1,478.63 KJ	Energia: 666.29 Kcal / 2,785.09 KJ	Energia: 395.54 Kcal / 1,653.36 KJ	Energia: 403.12 Kcal / 1,685.04 KJ	Energia: 410.98 Kcal / 1,717.90 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 10.48 g    15.68 g    3.56 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 27.41 g    45.92 g    15.71 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 33.13 g    12.32 g    1.84 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 28.11 g    12.73 g    2.48 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 25.34 g    18.44 g    4.67 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 45.98 g    0.00 g    2.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 46.52 g    0.60 g    1.50 g	Szénhidrát    Cukor    Só 37.54 g    0.00 g    2.75 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.96 g    0.00 g    5.69 g	Szénhidrát    Cukor    Só 43.51 g    0.00 g    3.90 g
		 	  			  

### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00025) Gluténmentes diab.50gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM 50 CH, Főtt virsli, GM kenyér (50)	Magyaros karfiolleves GM, Petrezselymes rizs 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH, Mustáros sertéstokány GM, TM										
		Energia: 407.53 Kcal / 1,703.48 KJ	Energia: 723.78 Kcal / 3,025.40 KJ	Energia: 476.07 Kcal / 1,989.97 KJ	Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ	Energia: 470.37 Kcal / 1,966.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.43 g	17.36 g	3.98 g	29.35 g	48.73 g	16.18 g	34.77 g	13.54 g	1.98 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	26.71 g	18.90 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.54 g	0.00 g	3.29 g	52.55 g	0.60 g	1.79 g	53.18 g	0.00 g	3.04 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.88 g	0.00 g	4.14 g		
																












### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00026) Gluténmentes diab.55gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM 55 CH*	Parajfőzelék GM 55 CH, Lebbencsleves GM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM, Petrezselymes rizs 55 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM, Zöldséges rizs 55 CH, Mustáros sertéstokány GM, TM										
		Energia: 467.38 Kcal / 1,953.65 KJ	Energia: 723.78 Kcal / 3,025.40 KJ	Energia: 466.40 Kcal / 1,949.55 KJ	Energia: 491.91 Kcal / 2,056.18 KJ	Energia: 470.37 Kcal / 1,966.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.70 g	20.27 g	4.85 g	29.87 g	49.03 g	16.21 g	34.57 g	13.39 g	1.97 g	30.01 g	14.89 g	2.73 g	26.71 g	18.90 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.52 g	0.00 g	2.72 g	57.33 g	0.89 g	1.91 g	51.31 g	0.00 g	3.01 g	58.01 g	0.00 g	6.06 g	55.88 g	0.00 g	4.14 g		



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00027) Gluténmentes diab.80gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM 80 CH*	Parajfőzelék GM 80 CH, Lebbencsleves GM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 80 CH	BrokkolikréMLEves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM, Zöldséges rizs 80 CH, Mustáros sertéstokány GM, TM										
		Energia: 656.79 Kcal / 2,745.38 KJ	Energia: 792.77 Kcal / 3,313.78 KJ	Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ	Energia: 669.47 Kcal / 2,798.38 KJ	Energia: 589.14 Kcal / 2,462.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.06 g	27.91 g	7.01 g	34.23 g	53.57 g	16.92 g	37.38 g	15.50 g	2.21 g	33.81 g	19.21 g	3.22 g	29.46 g	19.80 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.74 g	0.00 g	3.07 g	83.72 g	2.08 g	2.72 g	78.22 g	0.00 g	3.52 g	88.12 g	0.00 g	6.82 g	80.62 g	0.00 g	4.64 g		
			 	  			  									








### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*			Lebbencsleves GM, par.mentes, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs , Mandarin		
		Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ			Energia: 754.24 Kcal / 3,152.72 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.42 g	35.55 g	9.16 g	28.52 g	47.17 g	14.29 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.97 g	0.00 g	3.41 g	70.49 g	4.89 g	3.35 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00030) Diabetikus-70 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 70 CH*	Parajfőzelék 70 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (70)	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 70 CH	BrokkolikréMLEves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 70 CH										
		Energia: 807.46 Kcal / 3,375.18 Kj	Energia: 908.94 Kcal / 3,799.37 Kj	Energia: 579.92 Kcal / 2,424.07 Kj	Energia: 595.49 Kcal / 2,489.15 Kj	Energia: 558.94 Kcal / 2,336.37 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.25 g	40.37 g	10.59 g	38.13 g	47.50 g	14.97 g	40.28 g	15.19 g	2.21 g	32.22 g	17.41 g	3.02 g	28.69 g	19.46 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.99 g	0.00 g	4.01 g	80.85 g	0.00 g	3.73 g	73.43 g	0.00 g	3.14 g	75.58 g	0.00 g	6.51 g	70.27 g	0.00 g	4.44 g		
																

### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00033) Diabetikus-45 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 45 CH*	Parajfőzelék 45 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 45 CH	BrokkolikréMLEves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 45 CH										
		Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ	Energia: 700.68 Kcal / 2,928.84 KJ	Energia: 445.91 Kcal / 1,863.90 KJ	Energia: 432.72 Kcal / 1,808.77 KJ	Energia: 443.14 Kcal / 1,852.33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.15 g	27.50 g	6.94 g	29.91 g	40.34 g	13.77 g	36.05 g	12.93 g	1.93 g	28.74 g	13.45 g	2.56 g	26.01 g	18.58 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.02 g	0.00 g	3.29 g	53.39 g	0.00 g	2.73 g	47.33 g	0.00 g	2.74 g	47.98 g	0.00 g	5.02 g	46.15 g	0.00 g	3.96 g		
																



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00035) Diabetikus-35 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 35 CH*	Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Bulgur 35 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*	BrokkolikréMLEves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 35 CH										
		Energia: 428.41 Kcal / 1,790.75 KJ	Energia: 621.40 Kcal / 2,597.45 KJ	Energia: 399.17 Kcal / 1,668.53 KJ	Energia: 358.73 Kcal / 1,499.49 KJ	Energia: 413.45 Kcal / 1,728.22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.70 g	21.71 g	5.29 g	26.78 g	38.84 g	13.33 g	34.58 g	12.15 g	1.83 g	27.16 g	11.66 g	2.36 g	25.32 g	18.35 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.23 g	0.00 g	2.97 g	45.41 g	1.00 g	2.44 g	38.22 g	0.00 g	2.60 g	35.43 g	0.00 g	5.50 g	39.97 g	0.00 g	3.83 g		








## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00037) Diab 50CH, tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Parajfőzelék 50 CH TM, Tk. kenyér (50)	Karfiolleves, Bulgur 50 CH, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH										
		Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ	Energia: 648.95 Kcal / 2,712.61 KJ	Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ	Energia: 462.31 Kcal / 1,932.46 KJ	Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.51 g	26.05 g	6.48 g	27.85 g	38.49 g	13.28 g	37.03 g	13.46 g	2.00 g	29.37 g	14.17 g	2.65 g	27.04 g	18.92 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.74 g	0.00 g	3.91 g	51.12 g	0.83 g	2.53 g	53.40 g	0.00 g	2.83 g	52.99 g	0.00 g	5.94 g	55.43 g	0.00 g	4.14 g		



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00048) Tej- és tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.00 g	0.00 g	3.83 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		
																



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*			Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 KJ			Energia: 776.73 Kcal / 3,246.73 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	31.04 g	46.68 g	14.26 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.00 g	0.00 g	3.83 g	57.24 g	4.00 g	3.40 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00055)</b> <b>Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 789.12 Kcal / 3,298.52 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.19 g	41.89 g	10.24 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.77 g	0.00 g	3.11 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00057) Tej, szója, parad., alma</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 789.12 Kcal / 3,298.52 KJ	Energia: 776.73 Kcal / 3,246.73 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.19 g	41.89 g	10.24 g	31.04 g	46.68 g	14.26 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.77 g	0.00 g	3.11 g	57.24 g	4.00 g	3.40 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00066)</b> <b>Tej,toj,olmag,</b> <b>méz,kakaó</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 568.12 Kcal / 2,374.74 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.10 g	37.31 g	9.68 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.22 g	16.35 g	2.90 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.72 g	0.00 g	4.54 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	72.10 g	6.39 g	4.27 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00069)</b> <b>Tej,szója,kaka</b> <b>ó mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús*			Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 789.12 Kcal / 3,298.52 KJ			Energia: 861.12 Kcal / 3,599.48 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.19 g	41.89 g	10.24 g	33.29 g	46.86 g	14.28 g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68.77 g	0.00 g	3.11 g	75.24 g	4.00 g	3.41 g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g







## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00070) Olajos mag és par. mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús*		Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	g	g	g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	29.63 g	20.15 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.00 g	0.00 g	3.83 g	g	g	g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	83.87 g	0.00 g	4.52 g		








### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00071)</b> <b>GM,tej,toj,szoj</b> <b>,must,olmag</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság						Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Zellerleves GM, TM, Zöldséges rizs , Mandarin, Sertés aprópecsenye		
		Energia: 909.12 Kcal / 3,800.12 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 Kj			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 Kj			Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.27 g	40.45 g	9.72 g	g	g	g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	30.19 g	15.74 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.46 g	0.00 g	3.40 g	g	g	g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	79.09 g	0.00 g	4.18 g		








### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00116)</b> <b>Tojás,fruktóz</b>	<b>Ebéd</b>	Tarhonyás hús*, Zöldbableves GM		Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Petrezselymes burgonya, Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs										
		Energia: 742.11 Kcal / 3,102.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 Kj	Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 Kj	Energia: 556.35 Kcal / 2,325.54 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.22 g	37.15 g	9.68 g	g	g	g	42.44 g	16.34 g	2.36 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	28.58 g	19.70 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.00 g	0.00 g	3.83 g	g	g	g	86.78 g	0.00 g	3.34 g	69.03 g	0.00 g	5.06 g	69.17 g	0.00 g	4.52 g		
																

### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.









		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00137)</b> <b>Diabetikus</b> <b>R:40,E:40,V:4</b> <b>0 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (40)	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 40 CH	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 411.65 Kcal / 1,720.70 KJ	Energia: 688.45 Kcal / 2,877.72 KJ	Energia: 430.33 Kcal / 1,798.78 KJ	Energia: 403.12 Kcal / 1,685.04 KJ	Energia: 440.17 Kcal / 1,839.91 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 18.07 g    20.26 g    4.84 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 29.44 g    40.77 g    13.86 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 35.56 g    12.67 g    1.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 28.11 g    12.73 g    2.48 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 25.94 g    18.55 g    4.70 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 42.95 g    0.00 g    3.59 g	Szénhidrát    Cukor    Só 49.82 g    0.00 g    2.69 g	Szénhidrát    Cukor    Só 44.29 g    0.00 g    2.70 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.96 g    0.00 g    5.69 g	Szénhidrát    Cukor    Só 45.53 g    0.00 g    3.95 g
						

### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00138) Diab</b> <b>R:30, E:45,</b> <b>V:40</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús 45 CH*	Lebbencsleves tojásmentes, Parajfőzelék 45 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (45)	Karfiolleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 45 CH	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 45 CH										
		Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 Kj	Energia: 700.68 Kcal / 2,928.84 Kj	Energia: 445.91 Kcal / 1,863.90 Kj	Energia: 432.72 Kcal / 1,808.77 Kj	Energia: 443.14 Kcal / 1,852.33 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.15 g	27.50 g	6.94 g	29.91 g	40.34 g	13.77 g	36.05 g	12.93 g	1.93 g	28.74 g	13.45 g	2.56 g	26.01 g	18.58 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.02 g	0.00 g	3.29 g	53.39 g	0.00 g	2.73 g	47.33 g	0.00 g	2.74 g	47.98 g	0.00 g	5.02 g	46.15 g	0.00 g	3.96 g		
																



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00201)</b> <b>Glutén-, tej- és hüvelyesment es</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Tarhonyás hús GM*	Lebbencsleves GM, Főtt virslis, Parajfőzelék GM, TM	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin										
		Energia: 893.20 Kcal / 3,733.58 KJ	Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.39 g	40.29 g	9.72 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.74 g	0.00 g	2.69 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		
			 	 			  									





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00203)</b> <b>Glutén,tej,toj,</b> <b>banán</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM, tejszínes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ			Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.69 g	0.00 g	4.12 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		











### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00204)</b> <b>Glutén-, tej- és olajos mag mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ			Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		24.42 g	35.55 g	9.16 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.97 g	0.00 g	3.41 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		









### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00207)</b> GM,tej,toj,olm ag,van,citr,si lva	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs , Alma		
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ			Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ			Energia: 601.66 Kcal / 2,514.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	28.97 g	20.40 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	111.69 g	0.00 g	4.12 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	82.22 g	0.00 g	4.54 g	
																
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: 92.94 Kcal / 388.49 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.62 g		7.90 g	2.00 g	10.66 g	14.36 g	3.78 g	0.61 g	0.61 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	7.11 g	14.23 g	4.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.94 g	0.89 g	0.98 g	20.54 g	9.99 g	0.02 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	20.27 g	1.19 g	1.30 g		
																

### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00208)</b> <b>Glutén,tojás,o</b> <b>Imag</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt virslis			Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM, TM, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs, Mandarin		
		Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ			Energia: 822.15 Kcal / 3,436.59 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	35.71 g	9.16 g	30.91 g	54.53 g	18.36 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.25 g	15.55 g	2.77 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.69 g	0.00 g	4.12 g	50.51 g	0.00 g	1.94 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	77.37 g	6.39 g	4.11 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		
																



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00209)</b> <b>Glutén, tej,</b> <b>kakaó, par.,</b> <b>ol.mag</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs , Mandarin										
		Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 792.28 Kcal / 3,311.73 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 KJ	Energia: 609.37 Kcal / 2,547.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.42 g	35.55 g	9.16 g	27.67 g	51.13 g	16.00 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 g	29.30 g	20.13 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.97 g	0.00 g	3.41 g	53.98 g	4.00 g	1.80 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	84.32 g	0.00 g	4.52 g		









### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00210) GM diab. 70 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM 70 CH*	Parajfőzelék GM 70 CH, Lebbencsleves GM, Főtt virslis, GM kenyér (70)	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 70 CH	BrokkolikréMLEves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 70 CH										
		Energia: 588.60 Kcal / 2,460.35 KJ	Energia: 769.77 Kcal / 3,217.64 KJ	Energia: 550.15 Kcal / 2,299.63 KJ	Energia: 595.49 Kcal / 2,489.15 KJ	Energia: 541.63 Kcal / 2,264.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.13 g	25.16 g	6.23 g	32.95 g	52.15 g	16.70 g	36.27 g	14.66 g	2.11 g	32.22 g	17.41 g	3.02 g	28.36 g	19.44 g	4.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.02 g	0.00 g	2.94 g	76.53 g	1.79 g	2.48 g	67.58 g	0.00 g	3.32 g	75.58 g	0.00 g	6.51 g	70.72 g	0.00 g	4.44 g		






### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00214)</b> <b>Glutén,fruktóz</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves GM, Tarhonyás hús GM*	Lebbencsleves GM, Parajfőzelék GM, Főtt virslis	Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	BrokkolikréMLEVES GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs										
		Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 822.15 Kcal / 3,436.59 KJ	Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ	Energia: 549.63 Kcal / 2,297.45 KJ	Energia: 539.04 Kcal / 2,253.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.42 g	35.55 g	9.16 g	30.91 g	54.53 g	18.36 g	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.39 g	15.67 g	2.82 g	28.25 g	19.68 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.97 g	0.00 g	3.41 g	50.51 g	0.00 g	1.94 g	81.35 g	0.00 g	2.90 g	69.03 g	0.00 g	5.06 g	69.62 g	0.00 g	4.52 g		
																



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00104) Diabetikus - 55 g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Parajfőzelék 55 CH, Tk. kenyér (55), Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli		BrokkolikréMLEves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 792.98 Kcal / 3,314.66 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 491.91 Kcal / 2,056.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	33.55 g	43.86 g	14.37 g	g	g	g	30.01 g	14.89 g	2.73 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	64.78 g	0.00 g	3.18 g	g	g	g	58.01 g	0.00 g	6.06 g	g	g	g		
			 													










### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár</b>	<b>Ebéd</b>							Magyaros karfiolleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Petrezselymes rizs			Brokkolikrémleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 621.02 Kcal / 2,595.86 KJ			Energia: 589.41 Kcal / 2,463.73 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	37.71 g	15.74 g	2.24 g	31.96 g	15.67 g	2.82 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	81.35 g	0.00 g	2.90 g	78.08 g	6.39 g	4.12 g	g	g	g		



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00145) DM</b> <b>R:40,E:50,U:1</b> <b>5 CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém			Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalmástétom, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott (TM), Zöldpaprika		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ			Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.80 g	28.70 g	7.67 g	11.34 g	13.77 g	3.70 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	3.75 g	3.41 g	0.43 g	8.48 g	13.56 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.94 g	0.00 g	0.85 g	13.83 g	0.00 g	0.87 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	17.91 g	0.00 g	1.33 g	16.66 g	0.00 g	1.20 g	
																
	<b>Ebéd</b>				Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves tojásmentes, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)									Magyaros zeller leves TM, Mustáros sertéstokány GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 769.31 Kcal / 3,215.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	32.63 g	43.74 g	14.36 g	g	g	g	g	g	g	26.70 g	18.80 g	4.73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	60.09 g	0.00 g	3.08 g	g	g	g	g	g	g	52.34 g	0.00 g	4.08 g		
			