



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), 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 zsemle (TM)			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			28.79 g 3.15 g 1.41 g			35.59 g 10.14 g 1.33 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.52 g 0.00 g 3.67 g			70.56 g 4.00 g 2.84 g			101.96 g 0.48 g 3.50 g			86.98 g 10.79 g 4.02 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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			25.93 g 0.00 g 1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	28.79 g	3.15 g	1.41 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatőleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Uzsonna					






**Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Óvári sajt, Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Tea			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ			Energia: 324.83 Kcal / 1,357.79 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			28.79 g 3.15 g 1.41 g			35.65 g 9.99 g 1.12 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti			Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 636.83 Kcal / 2,661.95 KJ			Energia: 843.68 Kcal / 3,526.58 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.80 g	18.91 g	3.43 g	35.30 g	46.47 g	14.54 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87.19 g 0.00 g 3.69 g			69.77 g 0.00 g 2.97 g			104.92 g 0.00 g 3.84 g			86.85 g 10.79 g 4.05 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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			38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

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





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), 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 zsemle (TM)			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ			Energia: 324.83 Kcal / 1,357.79 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	28.79 g	3.15 g	1.41 g	35.65 g	9.99 g	1.12 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti			Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 636.83 Kcal / 2,661.95 KJ			Energia: 843.68 Kcal / 3,526.58 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.80 g	18.91 g	3.43 g	35.30 g	46.47 g	14.54 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.19 g	0.00 g	3.69 g	69.77 g	0.00 g	2.97 g	104.92 g	0.00 g	3.84 g	86.85 g	10.79 g	4.05 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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	38.07 g	0.00 g	2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktószegény y	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 Kj			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 Kj			Energia: 234.27 Kcal / 979.25 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 266.80 Kcal / 1,115.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.05 g	8.71 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.57 g	14.10 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.54 g	0.00 g	2.01 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	26.11 g	0.15 g	1.41 g	25.60 g	0.15 g	1.33 g	20.93 g	0.00 g	1.08 g	
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*, Zöldborsóleves GM*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatőkeleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 Kj			Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	29.95 g	21.24 g	4.23 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.19 g	0.00 g	3.23 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	87.26 g	0.48 g	3.50 g	69.14 g	0.00 g	4.63 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 Kj			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	9.47 g	13.33 g	4.24 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		
25.48 g	0.00 g	0.66 g	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	28.79 g	3.15 g	1.41 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásmentes			Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.85 g	16.99 g	3.24 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.00 g	0.00 g	3.61 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			






Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej, szója, hűv ely, marha	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			28.79 g 3.15 g 1.41 g			35.59 g 10.14 g 1.33 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.85 g	16.99 g	3.24 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.00 g 0.00 g 3.61 g			70.56 g 4.00 g 2.84 g			101.96 g 0.48 g 3.50 g			86.98 g 10.79 g 4.02 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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			38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma, Zala felvágott		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 218.73 Kcal / 914.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	9.12 g	6.61 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	28.79 g	3.15 g	1.41 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.32 g	9.99 g	1.19 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásmentes			Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 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	11.57 g	18.16 g	5.95 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		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		35.79 g	9.99 g	0.66 g	27.93 g	0.00 g	2.28 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
Tízórai	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, Tonhalpástétom, 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: 204.29 Kcal / 853.93 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	10.53 g	14.29 g	3.77 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	0.90 g	25.85 g	10.88 g	0.98 g	
Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojás, GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs					
	Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ			Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 824.75 Kcal / 3,447.46 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	25.81 g	19.27 g	3.49 g	30.00 g	51.58 g	16.69 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.16 g	27.00 g	5.96 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	89.72 g	0.00 g	3.68 g	45.81 g	0.00 g	2.69 g	104.92 g	0.00 g	3.84 g	87.35 g	10.79 g	4.05 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g	
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding					
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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	5.67 g	13.44 g	4.27 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	



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.01 g	0.89 g	1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	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, Tonhalpástétom, 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: 204.29 Kcal / 853.93 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	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	10.53 g	14.29 g	3.77 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	25.85 g	10.88 g	0.98 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojás, GM			Parajfőzelék GM, TM, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.72 g	0.00 g	3.68 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			
	Energia: 140.38 Kcal / 586.79 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.14 g	7.91 g	2.00 g	5.67 g	13.44 g	4.27 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	16.01 g	0.89 g	1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	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, Tonhalpástétom, 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: 204.29 Kcal / 853.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	10.53 g	14.29 g	3.77 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	25.85 g	10.88 g	0.98 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojásm, GM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.72 g	0.00 g	3.68 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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	5.67 g	13.44 g	4.27 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	16.01 g	0.89 g	1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					








Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00028) Glutén-, tej-, fruktószegén y	Tízórai	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, Tonhalpástétom, 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: 165.98 Kcal / 693.80 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	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	10.84 g	14.36 g	3.77 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			15.87 g 0.89 g 0.98 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 754.26 Kcal / 3,152.81 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.90 g	19.31 g	2.26 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	29.95 g	21.24 g	4.23 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.19 g 0.00 g 3.29 g			48.40 g 4.00 g 2.56 g			87.26 g 0.48 g 3.50 g			69.14 g 0.00 g 4.63 g			74.58 g 0.00 g 1.87 g				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)			Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika			
	Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.75 g	7.91 g	2.00 g	5.67 g	13.44 g	4.27 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				
15.56 g 0.89 g 0.44 g			16.01 g 0.89 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ			Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.47 g 0.00 g 1.87 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			19.59 g 0.00 g 0.98 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (60)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 60 CH		
		Energia: 500.47 Kcal / 2,091.96 KJ			Energia: 789.04 Kcal / 3,298.19 KJ			Energia: 513.44 Kcal / 2,146.18 KJ			Energia: 694.34 Kcal / 2,902.34 KJ			Energia: 555.14 Kcal / 2,320.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.72 g	15.32 g	1.79 g	34.10 g	44.12 g	14.19 g	27.20 g	19.72 g	4.05 g	55.10 g	23.76 g	4.29 g	32.98 g	20.21 g	5.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63.54 g 0.00 g 2.72 g			62.67 g 0.00 g 2.66 g			60.61 g 0.48 g 3.16 g			63.14 g 0.00 g 5.76 g			63.59 g 0.00 g 2.14 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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	
	4.48 g	7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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				
20.62 g 0.00 g 0.55 g			16.22 g 0.00 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma										
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 KJ	Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.47 g	0.00 g	1.87 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	20.48 g	0.15 g	1.28 g	19.59 g	0.00 g	0.98 g	11.22 g	0.00 g	0.86 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH										
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ	Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ	Energia: 457.91 Kcal / 1,914.06 KJ	Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ	Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.04 g	19.09 g	3.98 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.90 g	0.00 g	2.36 g	51.06 g	0.00 g	2.34 g	49.40 g	0.48 g	3.01 g	54.11 g	0.00 g	5.53 g	53.27 g	0.00 g	1.99 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém	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, Zöldpaprika											
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ	Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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	
	4.48 g	7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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		
20.62 g	0.00 g	0.55 g	16.22 g	0.00 g	1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 Kj			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 Kj			Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 Kj			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.47 g 0.00 g 1.87 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			19.59 g 0.00 g 0.98 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (40)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 40 CH		
		Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 Kj			Energia: 637.96 Kcal / 2,666.67 Kj			Energia: 419.73 Kcal / 1,754.47 Kj			Energia: 575.96 Kcal / 2,407.51 Kj			Energia: 452.30 Kcal / 1,890.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.65 g	11.63 g	1.34 g	28.15 g	39.78 g	13.47 g	25.24 g	18.65 g	3.92 g	52.56 g	20.88 g	3.96 g	29.73 g	18.48 g	4.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.88 g 0.00 g 2.04 g			40.79 g 0.00 g 1.95 g			41.68 g 0.48 g 2.92 g			43.06 g 0.00 g 5.25 g			43.55 g 0.00 g 1.84 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 Kj			Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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	
	4.48 g	7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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				
20.62 g 0.00 g 0.55 g			16.22 g 0.00 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ			Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.47 g 0.00 g 1.87 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			19.59 g 0.00 g 0.98 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ			Energia: 485.16 Kcal / 2,027.97 KJ			Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.04 g	19.15 g	3.99 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.90 g 0.00 g 2.36 g			51.06 g 0.00 g 2.34 g			51.65 g 0.00 g 3.35 g			54.11 g 0.00 g 5.53 g			53.27 g 0.00 g 1.99 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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	
	4.48 g	7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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				
20.62 g 0.00 g 0.55 g			16.22 g 0.00 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 239.31 Kcal / 1,000.32 KJ			Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ			Energia: 266.80 Kcal / 1,115.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.26 g	8.74 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.57 g	14.10 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.54 g 0.00 g 2.01 g			21.00 g 0.00 g 1.11 g			27.08 g 0.15 g 1.43 g			25.66 g 0.00 g 1.12 g			20.93 g 0.00 g 1.08 g			
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*, Zöldborsóleves GM*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ			Energia: 843.68 Kcal / 3,526.58 KJ			Energia: 676.05 Kcal / 2,825.89 KJ			Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	35.30 g	46.47 g	14.54 g	30.03 g	21.34 g	4.25 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.19 g 0.00 g 3.23 g			69.77 g 0.00 g 2.97 g			90.22 g 0.00 g 3.84 g			69.14 g 0.00 g 4.63 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	9.47 g	13.33 g	4.24 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				
25.48 g 0.00 g 0.66 g			25.93 g 0.00 g 1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma										
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ	Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ	Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.18 g	8.73 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26.54 g	0.00 g	2.01 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	26.69 g	0.15 g	1.42 g	25.66 g	0.00 g	1.12 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*, Zöldborsóleves GM*	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ	Energia: 843.68 Kcal / 3,526.58 KJ	Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ	Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	35.30 g	46.47 g	14.54 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.19 g	0.00 g	3.23 g	69.77 g	0.00 g	2.97 g	104.92 g	0.00 g	3.84 g	69.14 g	0.00 g	4.63 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarin (TM)	Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika											
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ	Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	12.14 g	13.72 g	4.28 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		
25.48 g	0.00 g	0.66 g	38.07 g	0.00 g	2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ			Energia: 324.83 Kcal / 1,357.79 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	29.37 g	3.15 g	1.42 g	35.65 g	9.99 g	1.12 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti			Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 KJ			Energia: 968.50 Kcal / 4,048.33 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	17.03 g	3.24 g	41.96 g	47.32 g	14.68 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.67 g	0.00 g	3.63 g	92.25 g	0.00 g	3.04 g	104.92 g	0.00 g	3.84 g	86.85 g	10.79 g	4.05 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Tej, toj, őszib, a lma, ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	29.37 g	3.15 g	1.42 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Narancs			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 707.45 Kcal / 2,957.14 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	30.85 g	21.54 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	100.01 g	0.48 g	3.51 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 Kj			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	
5.55 g		7.80 g	1.97 g	12.14 g	13.72 g	4.28 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	
25.48 g	0.00 g	0.66 g	38.07 g	0.00 g	2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	29.37 g	3.15 g	1.42 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta*			Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM par.mentes, Bulgur		
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 Kj			Energia: 801.82 Kcal / 3,351.61 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	32.62 g	46.82 g	14.29 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.19 g	0.00 g	3.23 g	61.59 g	4.00 g	3.57 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	3.36 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika		
Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00045) Tej, toj, banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), 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 zsemle (TM)			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			28.79 g 3.15 g 1.41 g			35.59 g 10.14 g 1.33 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Parajfőzelék tejmentes, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatőbéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.52 g 0.00 g 3.67 g			70.56 g 4.00 g 2.84 g			101.96 g 0.48 g 3.50 g			86.98 g 10.79 g 4.02 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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			38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			











Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	29.37 g	3.15 g	1.42 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.85 g	16.99 g	3.24 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.00 g	0.00 g	3.61 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból		
Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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	38.07 g	0.00 g	2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej-,toj-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Tea			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Tea		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 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
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.18 g	8.73 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 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	
	26.54 g	0.00 g	2.01 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	26.69 g	0.15 g	1.42 g	25.60 g	0.15 g	1.33 g	20.38 g	0.00 g	1.29 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Sertéspörkölt, Főtt tészta			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Főtt virsli			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Provence-i sertésragu			Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM, Sertéssült*			Karalábéleves GM, Bulgur, Hentes tokány GM		
		Energia: 712.32 Kcal / 2,977.50 KJ			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ			Energia: 643.18 Kcal / 2,688.49 KJ			Energia: 688.38 Kcal / 2,877.43 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.07 g	24.32 g	4.26 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	26.91 g	22.92 g	5.36 g	25.61 g	33.85 g	9.06 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.35 g	0.00 g	3.36 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	85.97 g	0.48 g	3.15 g	68.31 g	0.00 g	4.26 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	9.47 g	13.33 g	4.24 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		
25.48 g	0.00 g	0.66 g	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			29.37 g 3.15 g 1.42 g			35.59 g 10.14 g 1.33 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Alma			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 707.95 Kcal / 2,959.23 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.85 g	16.99 g	3.24 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	30.67 g	21.96 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.00 g 0.00 g 3.61 g			70.56 g 4.00 g 2.84 g			99.86 g 0.48 g 3.52 g			86.98 g 10.79 g 4.02 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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			38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00050) Tej, toj, fruktóz , olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Tonhalmástétom, Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 266.80 Kcal / 1,115.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.18 g	8.73 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.57 g	14.10 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26.54 g	0.00 g	2.01 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	26.69 g	0.15 g	1.42 g	25.60 g	0.15 g	1.33 g	20.93 g	0.00 g	1.08 g	
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*, Zöldborsóleves GM*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karábéléves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	29.95 g	21.24 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.19 g	0.00 g	3.23 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	87.26 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	12.14 g	13.72 g	4.28 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		
25.48 g	0.00 g	0.66 g	38.07 g	0.00 g	2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ			Energia: 324.83 Kcal / 1,357.79 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			29.37 g 3.15 g 1.42 g			35.65 g 9.99 g 1.12 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti			Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 636.83 Kcal / 2,661.95 KJ			Energia: 843.68 Kcal / 3,526.58 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.80 g	18.91 g	3.43 g	35.30 g	46.47 g	14.54 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87.19 g 0.00 g 3.69 g			69.77 g 0.00 g 2.97 g			104.92 g 0.00 g 3.84 g			86.85 g 10.79 g 4.05 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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			25.93 g 0.00 g 1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

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





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej,tojás,ol.m ag,par,citrus ment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Tonhalszendviche, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 275.60 Kcal / 1,152.01 KJ			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.87 g	8.66 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			36.67 g 10.14 g 1.42 g			35.59 g 10.14 g 1.33 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta*			Lebbencsleves parmentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Alma			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatékéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ			Energia: 801.82 Kcal / 3,351.61 KJ			Energia: 707.95 Kcal / 2,959.23 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	32.62 g	46.82 g	14.29 g	30.67 g	21.96 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.19 g 0.00 g 3.23 g			61.59 g 4.00 g 3.57 g			99.86 g 0.48 g 3.52 g			86.98 g 10.79 g 4.02 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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			38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 Kj	Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj	Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.87 g 21.67 g 6.81 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	9.89 g 12.97 g 4.07 g	13.26 g 14.03 g 3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	36.53 g 9.99 g 2.01 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	35.59 g 10.14 g 1.33 g	30.91 g 9.99 g 1.08 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta*	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 Kj	Energia: 801.82 Kcal / 3,351.61 Kj	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj	Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 Kj	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.10 g 18.11 g 2.13 g	32.62 g 46.82 g 14.29 g	31.00 g 21.69 g 4.23 g	55.85 g 23.82 g 4.30 g	34.45 g 21.00 g 5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.19 g 0.00 g 3.23 g	61.59 g 4.00 g 3.57 g	101.96 g 0.48 g 3.50 g	69.14 g 0.00 g 4.63 g	72.69 g 0.00 g 2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj	Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g 13.72 g 4.28 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	38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ			Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.47 g 0.00 g 1.87 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			19.59 g 0.00 g 0.98 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 35 CH*, Zöldborsóleves GM*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (35)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 35 CH		
		Energia: 305.50 Kcal / 1,276.99 KJ			Energia: 590.90 Kcal / 2,469.96 KJ			Energia: 395.44 Kcal / 1,652.94 KJ			Energia: 546.37 Kcal / 2,283.83 KJ			Energia: 430.49 Kcal / 1,799.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.31 g	10.85 g	1.25 g	26.28 g	39.95 g	13.18 g	24.73 g	18.37 g	3.89 g	51.94 g	20.17 g	3.88 g	29.04 g	18.12 g	4.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.50 g 0.00 g 1.89 g			39.37 g 1.66 g 1.87 g			36.77 g 0.48 g 2.85 g			38.05 g 0.00 g 5.13 g			39.31 g 0.00 g 1.77 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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	
	4.48 g	7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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				
20.62 g 0.00 g 0.55 g			16.22 g 0.00 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ			Energia: 324.83 Kcal / 1,357.79 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			29.37 g 3.15 g 1.42 g			35.65 g 9.99 g 1.12 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti			Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 636.83 Kcal / 2,661.95 KJ			Energia: 843.68 Kcal / 3,526.58 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.80 g	18.91 g	3.43 g	35.30 g	46.47 g	14.54 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87.19 g 0.00 g 3.69 g			69.77 g 0.00 g 2.97 g			104.92 g 0.00 g 3.84 g			86.85 g 10.79 g 4.05 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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			38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Kígyóborka, Óvári sajt, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Flora margarin			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 Kj			Energia: 508.50 Kcal / 2,125.53 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	25.78 g	22.82 g	8.12 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			29.37 g 3.15 g 1.42 g			49.95 g 0.00 g 1.92 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti			Lebbencslevés*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémlevés GM, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábélevés GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 Kj			Energia: 842.47 Kcal / 3,521.52 Kj			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 Kj			Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.04 g	17.03 g	3.24 g	36.62 g	46.55 g	14.61 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.67 g 0.00 g 3.63 g			67.97 g 0.00 g 2.48 g			104.92 g 0.00 g 3.84 g			86.85 g 10.79 g 4.05 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém			Puding			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 325.89 Kcal / 1,362.22 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	12.14 g	13.72 g	4.28 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			38.07 g 0.00 g 2.02 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

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





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma, Zala felvágott		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 218.73 Kcal / 914.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	9.12 g	6.61 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	28.79 g	3.15 g	1.41 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.32 g	9.99 g	1.19 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásmentes			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatőkeleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Pritamin paprika			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 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	11.57 g	18.16 g	5.95 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		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		35.79 g	9.99 g	0.66 g	27.93 g	0.00 g	2.28 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	
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma			
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 KJ			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.85 g	8.66 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36.53 g	9.99 g	2.01 g	30.98 g	9.99 g	1.11 g	29.37 g	3.15 g	1.42 g	35.59 g	10.14 g	1.33 g	30.91 g	9.99 g	1.08 g			
Ebéd		Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur			
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 KJ			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból		
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 Kj			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, 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: 165.98 Kcal / 693.80 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	g g g	g g g	10.84 g 14.36 g 3.77 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	15.87 g 0.89 g 0.98 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	
		Energia: 754.26 Kcal / 3,152.81 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ	Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.90 g 19.31 g 2.26 g	26.96 g 51.04 g 16.00 g	29.95 g 21.24 g 4.23 g	55.85 g 23.82 g 4.30 g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
113.19 g 0.00 g 3.29 g	48.40 g 4.00 g 2.56 g	87.26 g 0.48 g 3.50 g	69.14 g 0.00 g 4.63 g	g g g		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika	
	Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 136.84 Kcal / 571.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 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	
	1.75 g 7.91 g 2.00 g	5.67 g 13.44 g 4.27 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		
15.56 g 0.89 g 0.44 g	16.01 g 0.89 g 1.52 g	g g g	g g g	15.48 g 0.89 g 1.19 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Tea			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 Kj			Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 Kj			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj			Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj			Energia: 305.11 Kcal / 1,275.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	5.72 g	8.64 g	2.33 g	9.89 g	12.97 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.53 g 9.99 g 2.01 g			30.98 g 9.99 g 1.11 g			28.79 g 3.15 g 1.41 g			35.59 g 10.14 g 1.33 g			30.91 g 9.99 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.52 g 0.00 g 3.67 g			70.56 g 4.00 g 2.84 g			101.96 g 0.48 g 3.50 g			86.98 g 10.79 g 4.02 g			72.69 g 0.00 g 2.28 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldfűszeres sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 Kj			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	9.47 g	13.33 g	4.24 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				
25.48 g 0.00 g 0.66 g			25.93 g 0.00 g 1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ			Energia: 224.74 Kcal / 939.41 KJ			Energia: 236.39 Kcal / 988.11 KJ			Energia: 259.15 Kcal / 1,083.25 KJ			Energia: 264.96 Kcal / 1,107.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.71 g	12.04 g	3.61 g	6.17 g	8.72 g	2.33 g	9.88 g	12.96 g	4.07 g	13.26 g	14.03 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.53 g	9.99 g	2.01 g	20.99 g	0.00 g	1.11 g	26.53 g	0.15 g	1.42 g	25.44 g	0.15 g	1.33 g	20.92 g	0.00 g	1.08 g	
	Ebéd	Bolognai spagetti tej-, tojásment, Zöldborsóleves GM*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatőkeleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 KJ			Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			
	Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 262.87 Kcal / 1,098.80 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	9.47 g	13.33 g	4.24 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	25.93 g	0.00 g	1.74 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	  			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ			Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ			Energia: 246.64 Kcal / 1,030.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.05 g	8.71 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	12.72 g	13.98 g	3.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.54 g 0.00 g 2.01 g			21.00 g 0.00 g 1.11 g			26.11 g 0.15 g 1.41 g			25.66 g 0.00 g 1.12 g			17.05 g 0.00 g 0.99 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Karatőleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ			Energia: 485.16 Kcal / 2,027.97 KJ			Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.04 g	19.15 g	3.99 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.90 g 0.00 g 2.36 g			51.06 g 0.00 g 2.34 g			51.65 g 0.00 g 3.35 g			54.11 g 0.00 g 5.53 g			53.27 g 0.00 g 1.99 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 219.66 Kcal / 918.18 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	8.48 g	7.20 g	2.17 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				
25.48 g 0.00 g 0.66 g			29.97 g 0.00 g 1.26 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ			Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ			Energia: 266.80 Kcal / 1,115.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.18 g	8.73 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	13.57 g	14.10 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.54 g 0.00 g 2.01 g			21.00 g 0.00 g 1.11 g			26.69 g 0.15 g 1.42 g			25.66 g 0.00 g 1.12 g			20.93 g 0.00 g 1.08 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ			Energia: 742.33 Kcal / 3,102.94 KJ			Energia: 519.87 Kcal / 2,173.06 KJ			Energia: 664.75 Kcal / 2,778.66 KJ			Energia: 483.47 Kcal / 2,020.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	32.57 g	42.96 g	14.00 g	26.77 g	19.54 g	4.04 g	54.47 g	23.04 g	4.21 g	30.71 g	19.01 g	4.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.90 g 0.00 g 2.36 g			55.20 g 0.00 g 2.47 g			58.67 g 0.00 g 3.44 g			58.12 g 0.00 g 5.63 g			49.62 g 0.00 g 1.93 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 181.85 Kcal / 760.13 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	6.88 g	6.97 g	2.15 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				
25.48 g 0.00 g 0.66 g			22.68 g 0.00 g 1.09 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ			Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.54 g 0.00 g 2.01 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			25.66 g 0.00 g 1.12 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 30 CH*, Zöldborsóleves GM*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 30 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (30)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 30 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 30 CH		
		Energia: 266.50 Kcal / 1,113.97 KJ			Energia: 579.98 Kcal / 2,424.32 KJ			Energia: 398.39 Kcal / 1,665.27 KJ			Energia: 516.78 Kcal / 2,160.14 KJ			Energia: 402.44 Kcal / 1,682.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.62 g	9.96 g	1.14 g	25.87 g	37.96 g	13.17 g	24.23 g	18.15 g	3.87 g	51.30 g	19.45 g	3.80 g	28.16 g	17.65 g	4.69 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33.49 g 0.00 g 1.73 g			32.75 g 0.00 g 1.68 g			34.12 g 0.00 g 3.12 g			33.03 g 0.00 g 5.00 g			33.84 g 0.00 g 1.69 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 269.17 Kcal / 1,125.13 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	9.74 g	13.37 g	4.24 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				
25.48 g 0.00 g 0.66 g			27.14 g 0.00 g 1.77 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 382.24 Kcal / 1,597.76 Kj			Energia: 276.99 Kcal / 1,157.82 Kj			Energia: 297.29 Kcal / 1,242.67 Kj			Energia: 347.70 Kcal / 1,453.39 Kj			Energia: 317.21 Kcal / 1,325.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.21 g	21.86 g	6.83 g	10.16 g	12.42 g	3.64 g	8.72 g	9.10 g	2.37 g	17.54 g	13.81 g	5.48 g	15.71 g	14.41 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.61 g	0.00 g	2.15 g	30.71 g	0.00 g	1.33 g	38.25 g	0.15 g	1.69 g	37.80 g	0.00 g	1.40 g	30.64 g	0.00 g	1.30 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 Kj			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 Kj			Energia: 488.63 Kcal / 2,042.47 Kj			Energia: 635.15 Kcal / 2,654.93 Kj			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.12 g	19.19 g	4.00 g	53.83 g	22.32 g	4.13 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.90 g	0.00 g	2.36 g	51.06 g	0.00 g	2.34 g	52.36 g	0.00 g	3.35 g	53.10 g	0.00 g	5.51 g	53.27 g	0.00 g	1.99 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 Kj			Energia: 194.45 Kcal / 812.80 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	
5.55 g		7.80 g	1.97 g	7.41 g	7.05 g	2.16 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	
25.48 g	0.00 g	0.66 g	25.11 g	0.00 g	1.15 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 508.27 Kcal / 2,124.57 KJ			Energia: 377.81 Kcal / 1,579.25 KJ			Energia: 463.14 Kcal / 1,935.93 KJ			Energia: 442.22 Kcal / 1,848.48 KJ			Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.55 g	22.63 g	6.90 g	14.43 g	13.04 g	3.70 g	15.75 g	10.11 g	2.46 g	21.55 g	14.38 g	5.53 g	16.77 g	14.56 g	3.77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.89 g 0.00 g 2.71 g			50.13 g 0.00 g 1.77 g			70.20 g 0.15 g 2.43 g			56.01 g 0.00 g 1.82 g			35.14 g 0.00 g 1.39 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (60)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 60 CH		
		Energia: 500.47 Kcal / 2,091.96 KJ			Energia: 789.04 Kcal / 3,298.19 KJ			Energia: 544.16 Kcal / 2,274.59 KJ			Energia: 694.34 Kcal / 2,902.34 KJ			Energia: 555.14 Kcal / 2,320.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30.72 g		15.32 g	1.79 g	34.10 g	44.12 g	14.19 g	27.28 g	19.82 g	4.07 g	55.10 g	23.76 g	4.29 g	32.98 g	20.21 g	5.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.54 g 0.00 g 2.72 g			62.67 g 0.00 g 2.66 g			63.57 g 0.00 g 3.50 g			63.14 g 0.00 g 5.76 g			63.59 g 0.00 g 2.14 g				





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ			Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.47 g 0.00 g 1.87 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			19.59 g 0.00 g 0.98 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*			Parajfőzelék 60 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (60)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 60 CH		
		Energia: 524.84 Kcal / 2,193.83 KJ			Energia: 765.37 Kcal / 3,199.25 KJ			Energia: 571.93 Kcal / 2,390.67 KJ			Energia: 723.93 Kcal / 3,026.03 KJ			Energia: 555.14 Kcal / 2,320.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.39 g	15.88 g	1.86 g	33.17 g	44.00 g	14.18 g	27.86 g	20.14 g	4.11 g	55.73 g	24.48 g	4.37 g	32.98 g	20.21 g	5.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
66.67 g 0.00 g 2.82 g			57.98 g 0.00 g 2.56 g			69.18 g 0.00 g 3.57 g			68.16 g 0.00 g 5.89 g			63.59 g 0.00 g 2.14 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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	
	4.48 g	7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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				
20.62 g 0.00 g 0.55 g			16.22 g 0.00 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ			Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.54 g 0.00 g 2.01 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			25.66 g 0.00 g 1.12 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 35 CH*, Zöldborsóleves GM*			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (35)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 35 CH		
		Energia: 305.50 Kcal / 1,276.99 KJ			Energia: 590.90 Kcal / 2,469.96 KJ			Energia: 426.16 Kcal / 1,781.35 KJ			Energia: 546.37 Kcal / 2,283.83 KJ			Energia: 430.49 Kcal / 1,799.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.31 g	10.85 g	1.25 g	26.28 g	39.95 g	13.18 g	24.81 g	18.47 g	3.91 g	51.94 g	20.17 g	3.88 g	29.04 g	18.12 g	4.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.50 g 0.00 g 1.89 g			39.37 g 1.66 g 1.87 g			39.73 g 0.00 g 3.19 g			38.05 g 0.00 g 5.13 g			39.31 g 0.00 g 1.77 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 269.17 Kcal / 1,125.13 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	9.74 g	13.37 g	4.24 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				
25.48 g 0.00 g 0.66 g			27.14 g 0.00 g 1.77 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ			Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ			Energia: 231.51 Kcal / 967.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.18 g	8.73 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	12.08 g	13.88 g	3.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26.54 g	0.00 g	2.01 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	26.69 g	0.15 g	1.42 g	25.66 g	0.00 g	1.12 g	14.13 g	0.00 g	0.93 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ			Energia: 485.16 Kcal / 2,027.97 KJ			Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.04 g	19.15 g	3.99 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.90 g	0.00 g	2.36 g	51.06 g	0.00 g	2.34 g	51.65 g	0.00 g	3.35 g	54.11 g	0.00 g	5.53 g	53.27 g	0.00 g	1.99 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 181.85 Kcal / 760.13 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	6.88 g	6.97 g	2.15 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		
25.48 g	0.00 g	0.66 g	22.68 g	0.00 g	1.09 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 297.29 Kcal / 1,242.67 KJ			Energia: 331.94 Kcal / 1,387.51 KJ			Energia: 317.21 Kcal / 1,325.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	8.72 g	9.10 g	2.37 g	16.87 g	13.71 g	5.47 g	15.71 g	14.41 g	3.76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26.54 g	0.00 g	2.01 g	21.00 g	0.00 g	1.11 g	38.25 g	0.15 g	1.69 g	34.77 g	0.00 g	1.33 g	30.64 g	0.00 g	1.30 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Karatőleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ			Energia: 485.16 Kcal / 2,027.97 KJ			Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.04 g	19.15 g	3.99 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.90 g	0.00 g	2.36 g	51.06 g	0.00 g	2.34 g	51.65 g	0.00 g	3.35 g	54.11 g	0.00 g	5.53 g	53.27 g	0.00 g	1.99 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 219.66 Kcal / 918.18 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	8.48 g	7.20 g	2.17 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		
25.48 g	0.00 g	0.66 g	29.97 g	0.00 g	1.26 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ			Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.47 g 0.00 g 1.87 g			17.12 g 0.00 g 1.02 g			20.48 g 0.15 g 1.28 g			19.59 g 0.00 g 0.98 g			11.22 g 0.00 g 0.86 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Karatőleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ			Energia: 485.16 Kcal / 2,027.97 KJ			Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.04 g	19.15 g	3.99 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.90 g 0.00 g 2.36 g			51.06 g 0.00 g 2.34 g			51.65 g 0.00 g 3.35 g			54.11 g 0.00 g 5.53 g			53.27 g 0.00 g 1.99 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 132.30 Kcal / 553.01 KJ			Energia: 199.86 Kcal / 835.41 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.88 g	7.42 g	1.94 g	6.80 g	12.95 g	4.21 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				
13.34 g 0.00 g 0.38 g			13.79 g 0.00 g 1.46 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ			Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ			Energia: 284.68 Kcal / 1,189.96 KJ			Energia: 246.64 Kcal / 1,030.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	21.67 g	6.81 g	8.02 g	12.11 g	3.61 g	6.05 g	8.71 g	2.33 g	14.87 g	13.42 g	5.44 g	12.72 g	13.98 g	3.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.54 g 0.00 g 2.01 g			21.00 g 0.00 g 1.11 g			26.11 g 0.15 g 1.41 g			25.66 g 0.00 g 1.12 g			17.05 g 0.00 g 0.99 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Karatábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH		
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ			Energia: 485.16 Kcal / 2,027.97 KJ			Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	31.34 g	42.75 g	13.97 g	26.04 g	19.15 g	3.99 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.90 g 0.00 g 2.36 g			51.06 g 0.00 g 2.34 g			51.65 g 0.00 g 3.35 g			54.11 g 0.00 g 5.53 g			53.27 g 0.00 g 1.99 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 219.66 Kcal / 918.18 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	
	5.55 g	7.80 g	1.97 g	8.48 g	7.20 g	2.17 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				
25.48 g 0.00 g 0.66 g			29.97 g 0.00 g 1.26 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma		
		Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 Kj			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj			Energia: 205.03 Kcal / 857.03 Kj			Energia: 253.17 Kcal / 1,058.25 Kj			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.54 g	21.48 g	6.79 g	7.17 g	11.99 g	3.60 g	4.81 g	8.53 g	2.31 g	13.54 g	13.23 g	5.42 g	11.44 g	13.79 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.47 g	0.00 g	1.87 g	17.12 g	0.00 g	1.02 g	20.48 g	0.15 g	1.28 g	19.59 g	0.00 g	0.98 g	11.22 g	0.00 g	0.86 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 70 CH*			Parajfőzelék 70 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (70)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 70 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Karatőleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 70 CH		
		Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 Kj			Energia: 858.45 Kcal / 3,588.32 Kj			Energia: 613.58 Kcal / 2,564.76 Kj			Energia: 783.12 Kcal / 3,273.44 Kj			Energia: 586.31 Kcal / 2,450.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.42 g	17.55 g	2.06 g	36.84 g	46.51 g	14.58 g	28.73 g	20.62 g	4.17 g	57.00 g	25.92 g	4.54 g	33.96 g	20.74 g	5.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.06 g	0.00 g	3.13 g	71.82 g	0.00 g	2.99 g	77.60 g	0.00 g	3.68 g	78.19 g	0.00 g	6.14 g	69.66 g	0.00 g	2.23 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika		
Energia: 170.10 Kcal / 711.02 Kj			Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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	
4.48 g		7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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	
20.62 g	0.00 g	0.55 g	16.22 g	0.00 g	1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 	 		






Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	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, Tonhalpástétom, 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: 204.29 Kcal / 853.93 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	10.53 g	14.29 g	3.77 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	25.85 g	10.88 g	0.98 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojás, GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.72 g	0.00 g	3.68 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból											
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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				
	2.62 g	7.90 g	2.00 g	5.67 g	13.44 g	4.27 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	16.01 g	0.89 g	1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

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





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	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, Tonhalpástétom, 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: 204.29 Kcal / 853.93 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	10.53 g	14.29 g	3.77 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	25.85 g	10.88 g	0.98 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tojás, GM			Lebbencslevés GM*, Főtt virsli, Parajfőzelék GM, TM			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karatlábélevés GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 592.25 Kcal / 2,475.61 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.05 g	17.39 g	3.30 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84.20 g	0.00 g	3.62 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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	5.67 g	13.44 g	4.27 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	16.01 g	0.89 g	1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, 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: 204.29 Kcal / 853.93 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	10.53 g 14.29 g 3.77 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	25.85 g 10.88 g 0.98 g	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Mediterrán csirkés tészta GM*	Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Parajfőzelék GM, TM	Zöldséglevés GM, zellermenes, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Meggylevés GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs, Karalábélevés GM
		Energia: 721.14 Kcal / 3,014.37 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 829.54 Kcal / 3,467.48 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.14 g 17.43 g 2.07 g	26.96 g 51.04 g 16.00 g	31.53 g 32.99 g 4.35 g	54.44 g 24.12 g 4.31 g	31.16 g 20.65 g 5.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
107.67 g 0.00 g 3.23 g	48.40 g 4.00 g 2.56 g	99.86 g 0.00 g 3.74 g	86.98 g 10.79 g 4.02 g	74.58 g 0.00 g 1.87 g		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém	Almakompót	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	
	Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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	5.67 g 13.44 g 4.27 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	16.01 g 0.89 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					








Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Óvári sajt, Kígyóborka, Gluténmentes kenyér			Tea, Tonhalpástétom, 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: 165.98 Kcal / 693.80 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	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	11.35 g	14.65 g	3.81 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 1.01 g			20.66 g 1.19 g 1.09 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 45 CH*			Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Parajfőzelék GM 45 CH, GM kenyér (45)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Karatlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 45 CH		
		Energia: 333.10 Kcal / 1,392.36 KJ			Energia: 634.65 Kcal / 2,652.84 KJ			Energia: 467.81 Kcal / 1,955.45 KJ			Energia: 611.48 Kcal / 2,555.99 KJ			Energia: 477.08 Kcal / 1,994.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.64 g	10.90 g	1.25 g	26.90 g	45.70 g	15.66 g	25.68 g	18.95 g	3.97 g	53.33 g	21.75 g	4.06 g	28.41 g	18.60 g	4.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47.50 g 0.00 g 1.85 g			45.69 g 0.89 g 2.32 g			48.15 g 0.00 g 3.30 g			49.09 g 0.00 g 4.59 g			48.29 g 0.00 g 2.05 g				
Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Zöldfűszeres sonkakrém, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.26 g	8.20 g	2.04 g	6.18 g	13.73 g	4.31 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				
20.35 g 1.19 g 0.55 g			20.80 g 1.19 g 1.63 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			








Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	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), Óvári sajt, TV Paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, 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: 204.29 Kcal / 853.93 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	10.53 g	14.29 g	3.77 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 1.19 g			25.85 g 10.88 g 0.98 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojás, GM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Alma			Meggyleves GM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ			Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ			Energia: 738.67 Kcal / 3,087.64 KJ			Energia: 824.75 Kcal / 3,447.46 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	30.00 g	51.58 g	16.69 g	30.75 g	22.06 g	4.25 g	55.16 g	27.00 g	5.96 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
89.72 g 0.00 g 3.68 g			45.81 g 0.00 g 2.69 g			102.82 g 0.00 g 3.86 g			87.35 g 10.79 g 4.05 g			74.58 g 0.00 g 1.87 g				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi			Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Puding			
	Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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	5.67 g	13.44 g	4.27 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			16.01 g 0.89 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti			Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur		
		Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 KJ			Energia: 842.47 Kcal / 3,521.52 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ			Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.04 g	17.03 g	3.24 g	36.62 g	46.55 g	14.61 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.67 g	0.00 g	3.63 g	67.97 g	0.00 g	2.48 g	104.92 g	0.00 g	3.84 g	86.85 g	10.79 g	4.05 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		












Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00015) Tej-és cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta*	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ	Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.19 g	0.00 g	3.23 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	69.14 g	0.00 g	4.63 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		













Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta*	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.19 g	0.00 g	3.23 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	69.14 g	0.00 g	4.63 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
		  	 	 												





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 40 CH*	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM 40 CH, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 40 CH										
		Energia: 320.70 Kcal / 1,340.53 KJ	Energia: 646.15 Kcal / 2,700.91 KJ	Energia: 437.09 Kcal / 1,827.04 KJ	Energia: 575.96 Kcal / 2,407.51 KJ	Energia: 451.31 Kcal / 1,886.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.06 g	10.65 g	1.21 g	26.76 g	45.97 g	15.72 g	25.60 g	18.85 g	3.95 g	52.57 g	20.88 g	3.96 g	27.89 g	18.21 g	4.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.57 g	0.00 g	1.80 g	42.12 g	0.60 g	2.26 g	45.19 g	0.48 g	2.96 g	43.07 g	0.00 g	5.26 g	43.29 g	0.00 g	1.96 g		
		 	   	 												





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 50 CH*			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM 50 CH, Főtt virsli, GM kenyér (50)			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Karlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 50 CH		
		Energia: 370.26 Kcal / 1,547.69 KJ			Energia: 703.64 Kcal / 2,941.22 KJ			Energia: 454.44 Kcal / 1,899.56 KJ			Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ			Energia: 499.63 Kcal / 2,088.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.34 g	11.64 g	1.34 g	28.70 g	48.78 g	16.19 g	25.96 g	19.05 g	3.97 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	28.87 g	18.94 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.30 g	0.00 g	1.98 g	48.15 g	0.60 g	2.55 g	48.69 g	0.48 g	3.01 g	54.11 g	0.00 g	5.53 g	52.67 g	0.00 g	2.13 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 55 CH*			Parajfőzelék GM 55 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér			Póréghagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 55 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka			Karlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 537.48 Kcal / 2,246.67 KJ			Energia: 703.64 Kcal / 2,941.22 KJ			Energia: 513.44 Kcal / 2,146.18 KJ			Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ			Energia: 467.42 Kcal / 1,953.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.98 g	14.98 g	1.74 g	29.22 g	49.08 g	16.22 g	27.20 g	19.72 g	4.05 g	54.78 g	23.40 g	4.25 g	28.22 g	18.45 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.38 g	0.00 g	2.55 g	52.93 g	0.89 g	2.67 g	60.61 g	0.48 g	3.16 g	60.63 g	0.00 g	5.70 g	46.41 g	0.00 g	2.01 g		









Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 80 CH*			Parajfőzelék GM 80 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér			Póréghagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 80 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka			Karlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 785.23 Kcal / 3,282.26 KJ			Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ			Energia: 634.92 Kcal / 2,653.97 KJ			Energia: 842.31 Kcal / 3,520.86 KJ			Energia: 596.26 Kcal / 2,492.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.32 g	19.93 g	2.33 g	33.58 g	53.62 g	16.93 g	29.73 g	21.12 g	4.22 g	58.27 g	27.36 g	4.70 g	30.83 g	20.41 g	4.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.02 g	0.00 g	3.40 g	79.32 g	2.08 g	3.48 g	85.16 g	0.48 g	3.47 g	88.23 g	0.00 g	6.39 g	71.45 g	0.00 g	2.49 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*	Lebbencsleves GM, par.mentes, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Póréahagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 754.26 Kcal / 3,152.81 KJ	Energia: 747.98 Kcal / 3,126.56 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	19.31 g	2.26 g	26.92 g	46.15 g	14.18 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.19 g	0.00 g	3.29 g	54.95 g	4.00 g	3.01 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
																





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 70 CH*	Parajfőzelék 70 CH, Lebbencsleves*, Főtt virslis, Tk. kenyér (70)	Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 70 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 70 CH										
		Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 KJ	Energia: 858.45 Kcal / 3,588.32 KJ	Energia: 613.58 Kcal / 2,564.76 KJ	Energia: 783.12 Kcal / 3,273.44 KJ	Energia: 586.31 Kcal / 2,450.78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.42 g	17.55 g	2.06 g	36.84 g	46.51 g	14.58 g	28.73 g	20.62 g	4.17 g	57.00 g	25.92 g	4.54 g	33.96 g	20.74 g	5.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.06 g	0.00 g	3.13 g	71.82 g	0.00 g	2.99 g	77.60 g	0.00 g	3.68 g	78.19 g	0.00 g	6.14 g	69.66 g	0.00 g	2.23 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 45 CH*	Parajfőzelék 45 CH, Lebbencsleves*, Főtt virslis, Tk. kenyér (45)	Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 45 CH										
		Energia: 378.61 Kcal / 1,582.59 KJ	Energia: 662.02 Kcal / 2,767.24 KJ	Energia: 495.57 Kcal / 2,071.48 KJ	Energia: 590.76 Kcal / 2,469.38 KJ	Energia: 446.07 Kcal / 1,864.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.34 g	12.53 g	1.45 g	29.08 g	39.41 g	13.38 g	26.26 g	19.27 g	4.01 g	52.88 g	21.24 g	4.00 g	29.54 g	18.38 g	4.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.89 g	0.00 g	2.20 g	46.70 g	0.00 g	2.04 g	53.76 g	0.00 g	3.37 g	45.58 g	0.00 g	4.58 g	42.34 g	0.00 g	1.82 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 35 CH*, Zöldborsóleves GM*	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virslis, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 35 CH										
		Energia: 305.50 Kcal / 1,276.99 KJ	Energia: 582.67 Kcal / 2,435.56 KJ	Energia: 443.51 Kcal / 1,853.87 KJ	Energia: 531.57 Kcal / 2,221.96 KJ	Energia: 430.49 Kcal / 1,799.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.31 g	10.85 g	1.25 g	26.10 g	37.96 g	12.96 g	25.17 g	18.67 g	3.94 g	51.62 g	19.81 g	3.84 g	29.04 g	18.12 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.50 g	0.00 g	1.89 g	38.46 g	1.00 g	1.76 g	43.24 g	0.00 g	3.24 g	35.54 g	0.00 g	5.07 g	39.31 g	0.00 g	1.77 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék 50 CH TM, Tk. kenyér (50)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 50 CH										
		Energia: 417.60 Kcal / 1,745.57 KJ		Energia: 665.62 Kcal / 2,782.29 KJ		Energia: 454.44 Kcal / 1,899.56 KJ		Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 KJ		Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	13.42 g	1.56 g	28.29 g	42.31 g	13.44 g	25.96 g	19.05 g	3.97 g	53.96 g	22.47 g	4.14 g	31.30 g	19.32 g	4.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.90 g	0.00 g	2.36 g	54.13 g	2.80 g	2.25 g	48.69 g	0.48 g	3.01 g	54.11 g	0.00 g	5.53 g	53.27 g	0.00 g	1.99 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*, Zöldborsóleves GM*	Parajfőzelék GM 60 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, GM kenyér (60)	Póréahagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 60 CH										
		Energia: 432.19 Kcal / 1,806.55 KJ	Energia: 726.64 Kcal / 3,037.36 KJ	Energia: 544.16 Kcal / 2,274.59 KJ	Energia: 694.34 Kcal / 2,902.34 KJ	Energia: 554.39 Kcal / 2,317.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.17 g	12.88 g	1.49 g	30.50 g	50.50 g	16.45 g	27.28 g	19.82 g	4.07 g	55.10 g	23.76 g	4.29 g	29.98 g	19.77 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.96 g	0.00 g	2.19 g	60.13 g	1.19 g	2.90 g	63.57 g	0.00 g	3.50 g	63.14 g	0.00 g	5.76 g	63.31 g	0.00 g	2.34 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00048) Tej- és tojásmentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 KJ	Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta*	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréahagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ	Energia: 801.82 Kcal / 3,351.61 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	32.62 g	46.82 g	14.29 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.19 g	0.00 g	3.23 g	61.59 g	4.00 g	3.57 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00055) Tej,olmag,szój, szől, szil, őszibment	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ		Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ		Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ		Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ		Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		29.85 g	16.99 g	3.24 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.00 g	0.00 g	3.61 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	69.14 g	0.00 g	4.63 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00057) Tej, szója, parad., alma	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Mediterrán csirkés tészta*	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Narancs	Meggylevés tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 589.20 Kcal / 2,462.86 KJ	Energia: 801.82 Kcal / 3,351.61 KJ	Energia: 707.45 Kcal / 2,957.14 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.34 g	16.23 g	1.94 g	32.62 g	46.82 g	14.29 g	30.85 g	21.54 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.67 g	0.00 g	3.17 g	61.59 g	4.00 g	3.57 g	100.01 g	0.48 g	3.51 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 Kj	Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 Kj	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 Kj	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.61 g	18.87 g	3.43 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.52 g	0.00 g	3.67 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00068) Zellermentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virslis, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Provence-i csirkeragu*, Kertészleves GM hüvelyes-, zellermentes, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Hentes tokány GM, Bulgur, Narancsos körteleves										
		Energia: 636.83 Kcal / 2,661.95 KJ	Energia: 843.68 Kcal / 3,526.58 KJ	Energia: 703.52 Kcal / 2,940.71 KJ	Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ	Energia: 818.49 Kcal / 3,421.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.80 g	18.91 g	3.43 g	35.30 g	46.47 g	14.54 g	32.54 g	19.57 g	2.66 g	55.12 g	26.92 g	5.94 g	36.49 g	19.71 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.19 g	0.00 g	3.69 g	69.77 g	0.00 g	2.97 g	97.96 g	0.00 g	2.63 g	86.85 g	10.79 g	4.05 g	126.74 g	31.91 g	2.20 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00069) Tej,szója,kaka ó mentes	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin	Meggylevés tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ	Energia: 835.72 Kcal / 3,493.31 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.85 g	16.99 g	3.24 g	33.58 g	46.01 g	13.92 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.00 g	0.00 g	3.61 g	70.56 g	4.00 g	2.84 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Olajos mag és par. mentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta*			Meggyleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 822.32 Kcal / 3,437.30 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.10 g 18.11 g 2.13 g	g g g	g g g	55.12 g 26.92 g 5.94 g	34.45 g 21.00 g 5.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.19 g 0.00 g 3.23 g	g g g	g g g	86.85 g 10.79 g 4.05 g	72.69 g 0.00 g 2.28 g		






Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bolognai spagetti tojás, GM	Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Parajfőzelék GM, TM	Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 592.25 Kcal / 2,475.61 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.05 g	17.39 g	3.30 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.20 g	0.00 g	3.62 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta GM*, Magyaros karfiolleves GM TM*														
		Energia: 721.14 Kcal / 3,014.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.14 g	17.43 g	2.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.67 g	0.00 g	3.23 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
																





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*, Zöldborsóleves GM*		Póréahagymakrémleves GM, Párolt rizs, Provence-i csirkeragu*	Burgonya petrezselymes, Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur										
		Energia: 622.32 Kcal / 2,601.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 689.70 Kcal / 2,882.95 KJ	Energia: 731.95 Kcal / 3,059.55 KJ	Energia: 601.89 Kcal / 2,515.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.10 g	18.11 g	2.13 g	g	g	g	30.83 g	19.05 g	3.99 g	56.59 g	21.84 g	4.08 g	34.45 g	21.00 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.19 g	0.00 g	3.23 g	g	g	g	97.97 g	0.00 g	3.84 g	75.11 g	0.00 g	7.48 g	72.69 g	0.00 g	2.28 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00137) Diabetikus R:40,E:40,V:4 0 CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (40)	Póréghagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 40 CH
		Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ	Energia: 637.96 Kcal / 2,666.67 KJ	Energia: 467.81 Kcal / 1,955.45 KJ	Energia: 575.96 Kcal / 2,407.51 KJ	Energia: 452.30 Kcal / 1,890.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.65 g 11.63 g 1.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.15 g 39.78 g 13.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.68 g 18.95 g 3.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 52.56 g 20.88 g 3.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.73 g 18.48 g 4.79 g
		Szénhidrát Cukor Só 42.88 g 0.00 g 2.04 g	Szénhidrát Cukor Só 40.79 g 0.00 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só 48.15 g 0.00 g 3.30 g	Szénhidrát Cukor Só 43.06 g 0.00 g 5.25 g	Szénhidrát Cukor Só 43.55 g 0.00 g 1.84 g











Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 45 CH*	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 45 CH, Főtt virslis, Tk. kenyér (45)	Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 45 CH										
		Energia: 378.61 Kcal / 1,582.59 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: 492.10 Kcal / 2,056.98 KJ	Energia: 590.76 Kcal / 2,469.38 KJ	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.34 g	12.53 g	1.45 g	28.62 g	39.35 g	13.38 g	26.19 g	19.23 g	4.00 g	52.88 g	21.24 g	4.00 g	30.42 g	18.85 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.89 g	0.00 g	2.20 g	44.36 g	0.00 g	1.99 g	53.06 g	0.00 g	3.36 g	45.58 g	0.00 g	4.58 g	47.80 g	0.00 g	1.90 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tojásm, GM			Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Parajfőzelék GM, TM			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 592.25 Kcal / 2,475.61 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.05 g	17.39 g	3.30 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.20 g	0.00 g	3.62 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
 			 			 										





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM DIAB E: 40 g, U: 20 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 40 CH*			Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, Parajfőzelék GM 40 CH, GM kenyér (40)			Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 40 CH		
		Energia: 308.32 Kcal / 1,288.78 KJ			Energia: 623.15 Kcal / 2,604.77 KJ			Energia: 450.45 Kcal / 1,882.88 KJ			Energia: 575.96 Kcal / 2,407.51 KJ			Energia: 451.31 Kcal / 1,886.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.50 g	10.40 g	1.19 g	26.25 g	44.99 g	15.55 g	25.32 g	18.75 g	3.94 g	52.57 g	20.88 g	3.96 g	27.89 g	18.20 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.64 g	0.00 g	1.76 g	42.10 g	0.75 g	2.20 g	44.64 g	0.00 g	3.26 g	43.07 g	0.00 g	5.26 g	43.28 g	0.00 g	1.95 g	
	Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Zöldfűszeres sonkakrém, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.26 g		8.20 g	2.04 g	6.18 g	13.73 g	4.31 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	
20.35 g	1.19 g	0.55 g	20.80 g	1.19 g	1.63 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojás, GM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.72 g	0.00 g	3.68 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag- mentes	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojásm, GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Provence-i csirkeragu*, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 735.60 Kcal / 3,074.81 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.52 g	19.26 g	2.78 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.72 g	0.00 g	3.68 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	107.19 g	0.00 g	4.10 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
		 	 	   												





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojás, GM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Alma			Meggyleves GM, lejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 707.95 Kcal / 2,959.23 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	30.67 g	21.96 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	89.72 g 0.00 g 3.68 g			48.40 g 4.00 g 2.56 g			99.86 g 0.48 g 3.52 g			86.98 g 10.79 g 4.02 g			74.58 g 0.00 g 1.87 g			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém			Almakompót			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 136.84 Kcal / 571.99 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	5.67 g	13.44 g	4.27 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			16.01 g 0.89 g 1.52 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 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Bolognai spagetti tojás m, GM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli			Pórégagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 625.37 Kcal / 2,614.05 KJ			Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ			Energia: 746.38 Kcal / 3,119.87 KJ			Energia: 824.75 Kcal / 3,447.46 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 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
		25.81 g	19.27 g	3.49 g	30.00 g	51.58 g	16.69 g	31.08 g	21.79 g	4.25 g	55.16 g	27.00 g	5.96 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.72 g	0.00 g	3.68 g	45.81 g	0.00 g	2.69 g	104.92 g	0.00 g	3.84 g	87.35 g	10.79 g	4.05 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli			Póréahagymakrémleves GM, TM*, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs, Mandarin			Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Karlábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 754.26 Kcal / 3,152.81 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ			Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ			Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	19.31 g	2.26 g	26.96 g	51.04 g	16.00 g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.19 g	0.00 g	3.29 g	48.40 g	4.00 g	2.56 g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		










Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 70 CH*	Parajfőzelék GM 70 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, GM kenyér (70)	Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs 70 CH	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 70 CH										
		Energia: 692.32 Kcal / 2,893.90 KJ	Energia: 749.63 Kcal / 3,133.45 KJ	Energia: 676.05 Kcal / 2,825.89 KJ	Energia: 783.12 Kcal / 3,273.44 KJ	Energia: 547.95 Kcal / 2,290.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.07 g	18.07 g	2.11 g	32.30 g	52.20 g	16.71 g	30.03 g	21.34 g	4.25 g	57.00 g	25.92 g	4.54 g	29.85 g	19.67 g	4.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.53 g	0.00 g	3.08 g	72.13 g	1.79 g	3.24 g	90.22 g	0.00 g	3.84 g	78.19 g	0.00 g	6.14 g	62.06 g	0.00 g	2.31 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00214) Glutén,fruktóz	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virslis	Póréhagymakrémleves GM, Provence-i csirkeragu*, Párolt rizs	Zöldségkrémleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 754.26 Kcal / 3,152.81 KJ	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ	Energia: 676.05 Kcal / 2,825.89 KJ	Energia: 722.47 Kcal / 3,019.92 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.90 g	19.31 g	2.26 g	30.00 g	51.58 g	16.69 g	30.03 g	21.34 g	4.25 g	55.85 g	23.82 g	4.30 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.19 g	0.00 g	3.29 g	45.81 g	0.00 g	2.69 g	90.22 g	0.00 g	3.84 g	69.14 g	0.00 g	4.63 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		
			  	 												





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bolognai spagetti tojás, GM		Provence-i csirkeragu*, Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Párolt rizs, Mandarin	Meggyleves GM, tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Karalábélevés GM, Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 592.25 Kcal / 2,475.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 715.66 Kcal / 2,991.46 KJ	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.05 g	17.39 g	3.30 g	g	g	g	31.00 g	21.69 g	4.23 g	54.44 g	24.12 g	4.31 g	31.16 g	20.65 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.20 g	0.00 g	3.62 g	g	g	g	101.96 g	0.48 g	3.50 g	86.98 g	10.79 g	4.02 g	74.58 g	0.00 g	1.87 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd				Parajfőzelék 55 CH, Tk. kenyér (55), Lebbencsleves*, Főtt virsli									Karalábéleves GM, Hentes tokány GM, Bulgur 55 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 742.49 Kcal / 3,103.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 492.82 Kcal / 2,059.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	32.26 g	42.87 g	13.98 g	g	g	g	g	g	g	31.01 g	19.17 g	4.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	55.75 g	0.00 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g	51.45 g	0.00 g	1.96 g		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres sonkakrém			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, Zöldpaprika		
		Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 212.46 Kcal / 888.08 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
		4.48 g	7.65 g	1.96 g	7.33 g	13.02 g	4.21 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
	20.62 g	0.00 g	0.55 g	16.22 g	0.00 g	1.52 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	
	Ebéd				Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)											
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	31.34 g	42.75 g	13.97 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	51.06 g	0.00 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

