








Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			107.76 g 30.41 g 5.04 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				  	










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			107.76 g 30.41 g 5.04 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Uzsonna				  	




























Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			108.50 g 30.41 g 5.16 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g
											  					
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
											  					
	Ebéd	Sertéspörkölt, Magyaros karfiolleves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs		
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ			Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.13 g	20.68 g	4.04 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	41.35 g	31.93 g	7.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	71.31 g	0.00 g	3.86 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	108.50 g	30.41 g	5.16 g	95.88 g	0.00 g	4.80 g	
	 			 			 			 			  			



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
	Ebéd	Sertéspörkölt, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.63 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	108.50 g	30.41 g	5.16 g	99.38 g	0.00 g	4.71 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

(00015) Tej-és cukormentes

	40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcstea CM, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
	Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 234.24 Kcal / 979.12 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.68 g	0.00 g	1.74 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	30.82 g	0.00 g	0.93 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	20.52 g	0.00 g	0.88 g	
Ebéd	Sertéspörkölt, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
	Energia: 601.57 Kcal / 2,514.56 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32.73 g	20.09 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.91 g	0.00 g	4.17 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	68.92 g	0.00 g	6.33 g	99.38 g	0.00 g	4.71 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika		
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	11.37 g	9.84 g	2.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

	25.48 g	0.00 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00016) Tejmentes, fruktószegény y	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.35 g	8.20 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.48 g	12.22 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	30.83 g	0.00 g	0.93 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	20.53 g	0.00 g	0.88 g	
	Ebéd	Sertéspörkölt, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Bulgur										
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ	Energia: 735.14 Kcal / 3,072.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	41.17 g	31.55 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.63 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	68.92 g	0.00 g	6.33 g	84.21 g	0.00 g	4.59 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)										
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ		Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	11.37 g	9.84 g	2.70 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	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körtelevés tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs										
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ	Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.13 g	20.68 g	4.04 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	41.35 g	31.93 g	7.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.31 g	0.00 g	3.86 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	95.88 g	0.00 g	4.80 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya											
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	
	Ebéd	Sertéspörkölt, Magyaros karfiolleves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ	Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.13 g 20.68 g 4.04 g	29.55 g 14.13 g 1.71 g	34.46 g 21.97 g 3.36 g	17.27 g 18.42 g 5.44 g	41.35 g 31.93 g 7.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.31 g 0.00 g 3.86 g	48.93 g 0.00 g 2.89 g	93.19 g 0.00 g 2.87 g	107.76 g 30.41 g 5.04 g	95.88 g 0.00 g 4.80 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 368.71 Kcal / 1,541.21 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	10.80 g	17.67 g	5.87 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			41.06 g 9.99 g 2.51 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körtelevés tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs		
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.13 g	20.68 g	4.04 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	41.35 g	31.93 g	7.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.31 g 0.00 g 3.86 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			107.76 g 30.41 g 5.04 g			95.88 g 0.00 g 4.80 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				








Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					




Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.86 g	17.60 g	5.42 g	6.87 g	13.95 g	4.18 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	5.82 g	13.50 g	4.06 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.30 g	3.89 g	1.64 g	25.40 g	10.88 g	1.20 g	26.67 g	10.88 g	0.48 g	25.67 g	10.88 g	1.12 g	25.45 g	10.88 g	0.78 g	
																
	(00020) Gluténmentes	Ebéd	Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Körteleves GM	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Narancs									
			Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ	Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ	Energia: 938.11 Kcal / 3,921.30 KJ									
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
28.41 g			21.45 g	4.10 g	30.76 g	15.57 g	1.86 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	35.60 g	46.25 g	12.37 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.63 g		0.00 g	4.56 g	68.65 g	1.19 g	3.44 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	108.50 g	30.41 g	5.16 g	101.29 g	0.00 g	4.30 g	
 																
Uzsonna		Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya										
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	21.02 g	0.89 g	0.74 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek			
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.37 g	17.89 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	24.09 g 4.19 g 1.75 g			30.19 g 11.18 g 1.31 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			30.46 g 11.18 g 1.23 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g				
	Ebéd		Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Narancs		
			Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ			Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 921.21 Kcal / 3,850.66 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.41 g			21.45 g	4.10 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	35.59 g	44.39 g	12.16 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
112.63 g 0.00 g 4.56 g			74.90 g 1.19 g 2.46 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			102.07 g 28.71 g 5.04 g			101.27 g 0.00 g 4.30 g					
Uzsonna		Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			













Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
1.75 g	7.91 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 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	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	21.02 g	0.89 g	0.74 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	




Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.86 g	17.60 g	5.42 g	6.87 g	13.95 g	4.18 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	5.82 g	13.50 g	4.06 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.30 g 3.89 g 1.64 g			25.40 g 10.88 g 1.20 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			25.67 g 10.88 g 1.12 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g			
																
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, TM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ			Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 921.21 Kcal / 3,850.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.76 g	15.57 g	1.86 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	35.59 g	44.39 g	12.16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
112.63 g 0.00 g 4.56 g			68.65 g 1.19 g 3.44 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			102.07 g 28.71 g 5.04 g			101.27 g 0.00 g 4.30 g				
 			 			 						 				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.74 g 0.89 g 1.90 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					








Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ			Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ			Energia: 97.64 Kcal / 408.14 KJ			Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ			Energia: 128.86 Kcal / 538.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.39 g	17.89 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.40 g 1.19 g 1.75 g			20.20 g 1.19 g 1.31 g			16.68 g 0.89 g 0.48 g			20.47 g 1.19 g 1.23 g			15.46 g 0.89 g 0.78 g			
	Ebéd	Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Kelkáposztafőzelék GM burg.ment., Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ			Energia: 417.39 Kcal / 1,744.69 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 921.21 Kcal / 3,850.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.09 g	16.30 g	1.94 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	35.59 g	44.39 g	12.16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
112.63 g 0.00 g 4.56 g			60.83 g 1.19 g 5.16 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			68.92 g 0.00 g 6.33 g			101.27 g 0.00 g 4.30 g				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika			
	Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 119.79 Kcal / 500.72 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	8.65 g	11.04 g	3.94 g	3.66 g	25.67 g	2.01 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	8.64 g	10.10 g	2.74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.40 g 1.19 g 1.75 g			20.20 g 1.19 g 1.31 g			16.68 g 0.89 g 0.48 g			20.47 g 1.19 g 1.23 g			15.46 g 0.89 g 0.78 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

**(00028)
Glutén-, tej-,
fruktózszegén
y**

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.																	
	15.56 g	0.89 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	16.21 g	0.89 g	1.31 g	21.02 g	0.89 g	0.74 g	16.33 g	0.89 g	0.77 g		
																	
Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek				
	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ			Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ			Energia: 99.48 Kcal / 415.83 KJ			Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ			Energia: 130.70 Kcal / 546.33 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.70 g	17.96 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	6.19 g	8.73 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.75 g	12.48 g	3.54 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
21.41 g			1.19 g			1.75 g			20.20 g			1.19 g			1.31 g		
																	
Ebéd	Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Mediterrán csirkeragu*, Petrezselymes rizs				
	Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ			Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 645.03 Kcal / 2,696.23 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.76 g	15.57 g	1.86 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	28.87 g	24.83 g	3.43 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
112.63 g			0.00 g			4.56 g			68.65 g			1.19 g			3.44 g		
																	
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarin (TM)			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)				
	Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 119.79 Kcal / 500.72 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	8.65 g	11.04 g	3.94 g	3.66 g	25.67 g	2.01 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	8.64 g	10.10 g	2.74 g		










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.56 g	0.89 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	16.21 g	0.89 g	1.31 g	21.02 g	0.89 g	0.74 g	16.33 g	0.89 g	0.77 g
														




Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 Kj			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 Kj			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 Kj			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 Kj			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.37 g	17.89 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.09 g 4.19 g 1.75 g			30.19 g 11.18 g 1.31 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			30.46 g 11.18 g 1.23 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g			
																
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Bakonyi sertésragu GM, TM, par, Brokkolileves GM*, Párolt rizs			Körteleves GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Petrezselymes rizs, Narancs		
Energia: 731.38 Kcal / 3,057.17 Kj			Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 Kj			Energia: 752.06 Kcal / 3,143.61 Kj			Energia: 646.63 Kcal / 2,702.91 Kj			Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
28.09 g		20.44 g	3.98 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.69 g	28.66 g	5.82 g	17.05 g	18.30 g	5.43 g	38.78 g	31.50 g	7.62 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
110.74 g 0.00 g 4.56 g			74.90 g 1.19 g 2.46 g			92.24 g 0.00 g 2.95 g			101.52 g 28.71 g 5.04 g			98.85 g 0.00 g 4.19 g				
 												 				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 Kj			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.74 g 0.89 g 1.90 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.83 g 0.00 g 1.63 g			15.62 g 0.00 g 1.19 g			16.58 g 0.00 g 0.54 g			19.53 g 0.00 g 1.20 g			16.65 g 0.00 g 0.79 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 70 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 70 CH*,			Párolt rizs 70 CH, Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Paprikás krumpli kolbásszal 70 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur 70 CH		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 410.42 Kcal / 1,715.56 KJ			Energia: 590.41 Kcal / 2,467.91 KJ			Energia: 664.11 Kcal / 2,775.98 KJ			Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	28.19 g	12.89 g	1.56 g	32.29 g	20.77 g	3.22 g	21.61 g	29.78 g	7.05 g	38.96 g	44.96 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			44.67 g 0.00 g 2.72 g			72.15 g 0.00 g 2.60 g			75.36 g 0.00 g 6.66 g			92.70 g 0.00 g 4.79 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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			17.95 g 0.00 g 1.90 g			17.39 g 0.00 g 1.32 g			20.91 g 0.00 g 0.80 g			17.47 g 0.00 g 0.68 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





























Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.83 g	0.00 g	1.63 g	15.62 g	0.00 g	1.19 g	16.58 g	0.00 g	0.54 g	19.53 g	0.00 g	1.20 g	16.65 g	0.00 g	0.79 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH	Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbással 60 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 60 CH										
		Energia: 526.73 Kcal / 2,201.73 KJ	Energia: 493.26 Kcal / 2,061.83 KJ	Energia: 548.76 Kcal / 2,293.82 KJ	Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ	Energia: 617.64 Kcal / 2,581.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.61 g	19.33 g	3.88 g	31.43 g	13.32 g	1.58 g	31.42 g	20.29 g	3.16 g	18.31 g	26.14 g	5.97 g	36.62 g	29.79 g	7.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.11 g	0.00 g	4.74 g	61.08 g	0.00 g	3.06 g	63.74 g	0.00 g	2.49 g	63.64 g	0.00 g	6.04 g	61.99 g	0.00 g	4.30 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka										
Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ		Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 g		

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

(00032)
Diabetikus-50
g CH

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.62 g	0.00 g	0.55 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g
										  					
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
	Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.83 g	0.00 g	1.63 g	15.62 g	0.00 g	1.19 g	16.58 g	0.00 g	0.54 g	19.53 g	0.00 g	1.20 g	16.65 g	0.00 g	0.79 g	
										 					
Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH		
	Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ			Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g	
	  			 			 			 			  		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka		
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 g	





















Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.62 g	0.00 g	0.55 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.83 g 0.00 g 1.63 g			15.62 g 0.00 g 1.19 g			16.58 g 0.00 g 0.54 g			19.53 g 0.00 g 1.20 g			16.65 g 0.00 g 0.79 g			
										 						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 45 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 45 CH*,			Párolt rizs 45 CH, Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Paprikás krumpli kolbással 45 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur 45 CH		
		Energia: 490.42 Kcal / 2,049.96 KJ			Energia: 335.67 Kcal / 1,403.10 KJ			Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ			Energia: 452.40 Kcal / 1,891.03 KJ			Energia: 699.02 Kcal / 2,921.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	18.96 g	3.85 g	25.21 g	10.15 g	1.23 g	29.75 g	19.38 g	3.05 g	14.17 g	21.60 g	4.62 g	33.26 g	41.92 g	11.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54.10 g 0.00 g 4.68 g			35.28 g 0.00 g 2.34 g			47.61 g 0.00 g 2.29 g			48.99 g 0.00 g 5.26 g			57.49 g 0.00 g 4.26 g				
  			 			 			 			  				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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			17.95 g 0.00 g 1.90 g			17.39 g 0.00 g 1.32 g			20.91 g 0.00 g 0.80 g			17.47 g 0.00 g 0.68 g				





















Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.83 g 0.00 g 1.63 g			15.62 g 0.00 g 1.19 g			16.58 g 0.00 g 0.54 g			19.53 g 0.00 g 1.20 g			16.65 g 0.00 g 0.79 g			
										 						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 40 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 40 CH			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 40 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 40 CH		
		Energia: 435.96 Kcal / 1,822.31 KJ			Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 KJ			Energia: 451.58 Kcal / 1,887.60 KJ			Energia: 405.35 Kcal / 1,694.36 KJ			Energia: 514.79 Kcal / 2,151.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.61 g	18.41 g	3.80 g	26.69 g	10.41 g	1.25 g	29.39 g	19.18 g	3.03 g	12.52 g	19.79 g	4.08 g	33.38 g	28.06 g	7.28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43.59 g 0.00 g 4.60 g			42.60 g 0.00 g 2.50 g			44.11 g 0.00 g 2.24 g			43.13 g 0.00 g 4.95 g			41.96 g 0.00 g 3.99 g				
  			 			 			 			  				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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			17.95 g 0.00 g 1.90 g			17.39 g 0.00 g 1.32 g			20.91 g 0.00 g 0.80 g			17.47 g 0.00 g 0.68 g				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Párolt rizs 35 CH, Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*	Paprikás krumpli kolbásszal 35 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur 35 CH
		Energia: 435.96 Kcal / 1,822.31 KJ	Energia: 347.20 Kcal / 1,451.30 KJ	Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ	Energia: 381.83 Kcal / 1,596.05 KJ	Energia: 677.21 Kcal / 2,830.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.61 g 18.41 g 3.80 g	25.67 g 10.42 g 1.26 g	28.81 g 18.86 g 2.99 g	11.69 g 18.88 g 3.81 g	32.57 g 41.56 g 11.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	43.59 g 0.00 g 4.60 g	37.08 g 0.00 g 2.39 g	38.50 g 0.00 g 2.17 g	40.21 g 0.00 g 4.79 g	53.25 g 0.00 g 4.19 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ		Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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		10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g	



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

**(00039)
Diabetikus (T:
15, E: 50, U:
15)**

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.62 g	0.00 g	0.55 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
	Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 195.10 Kcal / 815.52 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.85 g	17.26 g	5.37 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	7.94 g	8.10 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	8.20 g	12.03 g	3.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.83 g	0.00 g	1.63 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	22.28 g	0.00 g	0.69 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	14.70 g	0.00 g	0.75 g	
Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH		
	Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ			Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika		
	Energia: 144.90 Kcal / 605.68 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3.41 g	7.49 g	1.94 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.09 g	9.65 g	2.68 g	



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.77 g	0.00 g	0.44 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	15.56 g	0.00 g	0.74 g
									  					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.35 g	8.20 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.48 g	12.22 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	30.83 g	0.00 g	0.93 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	20.53 g	0.00 g	0.88 g	
	Ebéd	Sertéspörkölt, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Bulgur		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 735.14 Kcal / 3,072.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	41.17 g	31.55 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.63 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	68.92 g	0.00 g	6.33 g	84.21 g	0.00 g	4.59 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	11.37 g	9.84 g	2.70 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	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.68 g 0.00 g 1.74 g			20.47 g 0.00 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			25.60 g 0.00 g 1.34 g			20.52 g 0.00 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			68.92 g 0.00 g 6.33 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika			
	Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	11.37 g	9.84 g	2.70 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			27.66 g 0.00 g 2.12 g			21.27 g 0.00 g 1.41 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			21.39 g 0.00 g 0.87 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ	Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.13 g 20.68 g 4.04 g	29.55 g 14.13 g 1.71 g	34.46 g 21.97 g 3.36 g	20.24 g 19.60 g 6.14 g	41.35 g 31.93 g 7.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71.31 g 0.00 g 3.86 g	48.93 g 0.00 g 2.89 g	93.19 g 0.00 g 2.87 g	108.50 g 30.41 g 5.16 g	95.88 g 0.00 g 4.80 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g
										  					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			107.76 g 30.41 g 5.04 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			21.27 g 0.00 g 1.41 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbásszal, Körteleves GM, TM, Csemegeborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Bulgur, Narancs		
		Energia: 599.44 Kcal / 2,505.66 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 721.32 Kcal / 3,015.12 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.29 g	19.24 g	3.85 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.44 g	25.11 g	4.59 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	42.07 g	31.85 g	7.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76.74 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			92.82 g 0.00 g 2.95 g			102.07 g 28.71 g 5.04 g			96.96 g 0.00 g 4.60 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			21.27 g 0.00 g 1.41 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					











Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
	Ebéd	Sertéspörkölt, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Kelkáposztafőzelék fokh.ment., Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 486.60 Kcal / 2,033.99 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	31.06 g	15.04 g	1.82 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.63 g	0.00 g	4.88 g	55.74 g	0.00 g	4.59 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	99.38 g	0.00 g	4.71 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		








Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g
											  					
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
										  						
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körtelevés tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs		
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.13 g	20.68 g	4.04 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	41.35 g	31.93 g	7.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	71.31 g	0.00 g	3.86 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	95.88 g	0.00 g	4.80 g	
	 			 			 			 			  			



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		
										  						





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej-,toj-, szárnyas-, kukorica	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Sertéspörkölt, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Sült tarja			Brokkolileves GM*, Párolt rizs, Bakonyi sertésragu GM, TM			Csemegeuborka, Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye szárnyasm., Bulgur		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 773.39 Kcal / 3,232.77 KJ			Energia: 759.53 Kcal / 3,174.84 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	24.17 g	53.46 g	16.30 g	35.08 g	28.75 g	5.82 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	36.03 g	30.79 g	7.43 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			47.68 g 0.00 g 3.85 g			93.50 g 0.00 g 2.97 g			68.92 g 0.00 g 6.33 g			81.65 g 0.00 g 4.57 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			107.76 g 30.41 g 5.04 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				  	










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körtelevés tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Alma
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ	Energia: 791.08 Kcal / 3,306.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.13 g 20.68 g 4.04 g	29.55 g 14.13 g 1.71 g	34.46 g 21.97 g 3.36 g	17.27 g 18.42 g 5.44 g	41.17 g 32.35 g 7.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71.31 g 0.00 g 3.86 g	48.93 g 0.00 g 2.89 g	93.19 g 0.00 g 2.87 g	107.76 g 30.41 g 5.04 g	95.73 g 0.00 g 4.81 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g
										  					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00050) Tej,toj,fruktóz, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Májpástétom, Tea, Zsemle, Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 353.87 Kcal / 1,479.18 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	19.41 g	16.67 g	4.34 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.48 g	12.22 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	31.07 g	0.00 g	3.00 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	20.53 g	0.00 g	0.88 g	
	Ebéd	Sertéspörkölt, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Bulgur		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 735.14 Kcal / 3,072.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	41.17 g	31.55 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.63 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	68.92 g	0.00 g	6.33 g	84.21 g	0.00 g	4.59 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Soproni felvágott		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 228.66 Kcal / 955.80 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	7.69 g	12.10 g	3.62 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	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	21.98 g	0.00 g	1.10 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					








Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Bulgur, Narancs		
		Energia: 599.44 Kcal / 2,505.66 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.29 g	19.24 g	3.85 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	42.07 g	31.85 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.74 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	96.96 g	0.00 g	4.60 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya		
Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.44 g		7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		























Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				  	



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
										 						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			108.50 g 30.41 g 5.16 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
  			 			 			 			  				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g			
											  								
Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika							Májpástétom (házi), Gyümölcsstea, Zsemle, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek					
	Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 283.37 Kcal / 1,184.49 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 237.41 Kcal / 992.37 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
	10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.29 g	13.62 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.31 g	13.32 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
24.36 g		3.00 g	1.74 g	30.45 g		9.99 g	1.30 g	40.81 g		9.99 g	0.93 g	35.58 g		9.99 g	1.34 g	30.51 g		9.99 g	0.88 g
											  								
Ebéd	Zöldbaleves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság				Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbásszal, Körteleves GM, TM, Csemegeborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye par. mente, Bulgur, Alma					
	Energia: 599.44 Kcal / 2,505.66 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 721.32 Kcal / 3,015.12 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 797.76 Kcal / 3,334.64 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
	33.29 g	19.24 g	3.85 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.44 g	25.11 g	4.59 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	41.89 g	32.27 g	7.71 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
76.74 g		0.00 g	4.88 g	48.93 g		0.00 g	2.89 g	92.82 g		0.00 g	2.95 g	102.07 g		28.71 g	5.04 g	96.81 g		0.00 g	4.61 g
		  			 									  					
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz				Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya					
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

	40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szó j,szől,szil,őszi bment	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ	Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.61 g 20.25 g 3.97 g	29.55 g 14.13 g 1.71 g	34.46 g 21.97 g 3.36 g	17.27 g 18.42 g 5.44 g	41.35 g 31.93 g 7.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.63 g 0.00 g 4.88 g	48.93 g 0.00 g 2.89 g	93.19 g 0.00 g 2.87 g	107.76 g 30.41 g 5.04 g	95.88 g 0.00 g 4.80 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbásszal, Körteleves GM, TM, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Bulgur, Narancs		
		Energia: 599.44 Kcal / 2,505.66 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 721.32 Kcal / 3,015.12 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.29 g	19.24 g	3.85 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.44 g	25.11 g	4.59 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	42.07 g	31.85 g	7.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76.74 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			92.82 g 0.00 g 2.95 g			102.07 g 28.71 g 5.04 g			96.96 g 0.00 g 4.60 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körtelevés tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsomm, Bulgur, Narancs										
		Energia: 588.94 Kcal / 2,461.77 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ	Energia: 779.48 Kcal / 3,258.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32.81 g		19.67 g	3.92 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	40.67 g	31.77 g	7.71 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.42 g	0.00 g	3.86 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	94.16 g	0.00 g	4.60 g		























Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00057) Tej, szója, parad., alma	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Gyümölcssaláta		
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj			Energia: 74.54 Kcal / 311.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	0.66 g	0.34 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	16.65 g	0.00 g	0.01 g		
										  						



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.83 g	0.00 g	1.63 g	15.62 g	0.00 g	1.19 g	16.58 g	0.00 g	0.54 g	19.53 g	0.00 g	1.20 g	16.65 g	0.00 g	0.79 g	
										 						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 35 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 35 CH*			Brokkolileves GM *, Párolt rizs 35 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 35 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsomm, Bulgur 35 CH		
		Energia: 399.65 Kcal / 1,670.54 KJ			Energia: 353.79 Kcal / 1,478.84 KJ			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ			Energia: 372.42 Kcal / 1,556.72 KJ			Energia: 499.21 Kcal / 2,086.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.41 g	18.05 g	3.76 g	25.93 g	10.81 g	1.31 g	28.81 g	18.86 g	2.99 g	11.36 g	18.52 g	3.70 g	32.89 g	27.80 g	7.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.58 g	0.00 g	4.54 g	37.56 g	0.00 g	2.43 g	38.50 g	0.00 g	2.17 g	39.03 g	0.00 g	4.73 g	38.92 g	0.00 g	3.95 g		
  			 			 			 			  				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes)	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs
		Energia: 601.57 Kcal / 2,514.56 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ	Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.73 g 20.09 g 3.97 g	29.55 g 14.13 g 1.71 g	34.46 g 21.97 g 3.36 g	20.24 g 19.60 g 6.14 g	38.88 g 44.74 g 12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.91 g 0.00 g 4.17 g	48.93 g 0.00 g 2.89 g	93.19 g 0.00 g 2.87 g	108.50 g 30.41 g 5.16 g	99.38 g 0.00 g 4.71 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				  	










Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Sertéspörkölt, Magyaros karfiolleves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs		
		Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ			Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.13 g	20.68 g	4.04 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	41.35 g	31.93 g	7.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.31 g 0.00 g 3.86 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			108.50 g 30.41 g 5.16 g			95.88 g 0.00 g 4.80 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				  	





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika															
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10.92 g	17.41 g	5.38 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	
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Ebéd	Sertéspörkölt, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs			
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	78.63 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	99.38 g	0.00 g	4.71 g		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)															
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
5.55 g		7.80 g	1.97 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		
25.48 g	0.00 g	0.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			






















Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					








Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
										  						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye paradicsomm., Bulgur, Narancs										
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ	Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.61 g		20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	42.07 g	31.85 g	7.71 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.63 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	96.96 g	0.00 g	4.60 g		
  			 			 						  				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		
										  						





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00069) Tej, szója, kakaó mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
	Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	40.81 g	9.99 g	0.93 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.51 g	9.99 g	0.88 g	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körtelevés tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs		
	Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33.13 g	20.68 g	4.04 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	41.35 g	31.93 g	7.73 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.31 g	0.00 g	3.86 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	107.76 g	30.41 g	5.04 g	95.88 g	0.00 g	4.80 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.36 g 3.00 g 1.74 g			30.46 g 9.99 g 1.30 g			40.81 g 9.99 g 0.93 g			35.59 g 9.99 g 1.34 g			30.51 g 9.99 g 0.88 g			
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.63 g 0.00 g 4.88 g			48.93 g 0.00 g 2.89 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			107.76 g 30.41 g 5.04 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér		Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka		Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek							
		Energia: 216.93 Kcal / 906.77 KJ		Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 130.70 Kcal / 546.33 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.34 g	17.94 g	5.34 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.09 g	2.00 g	1.33 g	20.20 g	1.19 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság		Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM*										
	Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ		Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	28.41 g	21.45 g	4.10 g	28.71 g	14.40 g	1.72 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
112.63 g	0.00 g	4.56 g	49.50 g	0.00 g	2.99 g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér									Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)		
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.26 g	8.20 g	2.04 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	g	g	g	g	g	g	8.64 g	10.10 g	2.74 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	17.74 g	0.89 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	16.33 g	0.89 g	0.77 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Bulgur, Narancs
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ	Energia: 790.58 Kcal / 3,304.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.61 g 20.25 g 3.97 g	29.55 g 14.13 g 1.71 g	34.46 g 21.97 g 3.36 g	17.27 g 18.42 g 5.44 g	41.35 g 31.93 g 7.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.63 g 0.00 g 4.88 g	48.93 g 0.00 g 2.89 g	93.19 g 0.00 g 2.87 g	107.76 g 30.41 g 5.04 g	95.88 g 0.00 g 4.80 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g		
























Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 286.99 Kcal / 1,199.62 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 234.24 Kcal / 979.12 KJ			Energia: 198.20 Kcal / 828.48 KJ			Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.61 g	17.34 g	5.38 g	9.59 g	13.68 g	4.14 g	9.04 g	8.13 g	2.19 g	9.61 g	13.38 g	4.03 g	9.17 g	12.15 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.67 g 0.00 g 1.74 g			20.31 g 0.00 g 1.30 g			30.82 g 0.00 g 0.93 g			25.44 g 0.00 g 1.34 g			20.52 g 0.00 g 0.88 g			
										 						
	Ebéd	Sertéspörkölt, Tészta köret, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves tejmentes, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur, Narancs		
		Energia: 588.01 Kcal / 2,457.88 KJ			Energia: 446.56 Kcal / 1,866.62 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ			Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.11 g	24.59 g	4.48 g	30.53 g	15.14 g	1.96 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.27 g	18.42 g	5.44 g	38.88 g	44.74 g	12.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64.03 g 0.00 g 9.39 g			46.09 g 0.00 g 3.95 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			107.76 g 30.41 g 5.04 g			99.38 g 0.00 g 4.71 g				
  			  			 			 			  				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.52 g 16.20 g 0.66 g			27.66 g 0.00 g 2.12 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			35.16 g 0.00 g 1.19 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





















Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 195.10 Kcal / 815.52 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.94 g 8.10 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	22.28 g 0.00 g 0.69 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	
				 		
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH
		Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ	Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ	Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ	Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
29.11 g 18.87 g 3.84 g		29.16 g 11.95 g 1.43 g	30.40 g 19.74 g 3.10 g	17.04 g 29.09 g 7.15 g	35.05 g 28.95 g 7.39 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.35 g 0.00 g 4.67 g	52.12 g 0.00 g 2.79 g	53.92 g 0.00 g 2.37 g	54.52 g 0.00 g 6.10 g	52.27 g 0.00 g 4.15 g		
  	 	 	 	  		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika		
		Energia: 233.12 Kcal / 974.44 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.15 g	8.03 g	1.99 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	11.37 g	9.84 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.76 g	0.00 g	0.83 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 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
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.71 g 8.08 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	20.86 g 0.00 g 0.65 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*,	Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur 50 CH
		Energia: 511.60 Kcal / 2,138.49 KJ	Energia: 376.44 Kcal / 1,573.52 KJ	Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ	Energia: 570.57 Kcal / 2,384.98 KJ	Energia: 770.70 Kcal / 3,221.53 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
		30.11 g 19.18 g 3.87 g	26.84 g 11.64 g 1.41 g	30.40 g 19.74 g 3.10 g	17.58 g 29.86 g 7.39 g	35.52 g 43.13 g 12.09 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
58.19 g 0.00 g 4.72 g	40.40 g 0.00 g 2.55 g	53.92 g 0.00 g 2.37 g	56.26 g 0.00 g 6.22 g	71.46 g 0.00 g 4.47 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	
	Energia: 233.12 Kcal / 974.44 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01 KJ	Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 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	
	7.15 g 8.03 g 1.99 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	7.24 g 25.53 g 1.98 g	4.86 g 7.58 g 1.93 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.76 g 0.00 g 0.83 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.15 g 0.00 g 1.50 g	29.46 g 0.00 g 1.03 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g		























Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	7.71 g	8.08 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.48 g	12.22 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	20.86 g	0.00 g	0.65 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	20.53 g	0.00 g	0.88 g	
										 						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 30 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 30 CH*			Brokkolileves GM *, Párolt rizs 30 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 30 CH, Csemegeuborka			Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 30 CH, Cukkinileves GM, TM *		
		Energia: 390.58 Kcal / 1,632.62 KJ			Energia: 313.02 Kcal / 1,308.42 KJ			Energia: 399.52 Kcal / 1,669.99 KJ			Energia: 334.78 Kcal / 1,399.38 KJ			Energia: 474.28 Kcal / 1,982.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.11 g	17.96 g	3.75 g	24.31 g	9.32 g	1.14 g	28.30 g	18.58 g	2.96 g	10.04 g	17.06 g	3.26 g	32.10 g	27.38 g	7.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.83 g	0.00 g	4.53 g	32.44 g	0.00 g	2.22 g	33.59 g	0.00 g	2.11 g	34.35 g	0.00 g	4.48 g	34.06 g	0.00 g	3.87 g	
	  			 			 			 			  			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01 KJ			Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ			Energia: 177.23 Kcal / 740.82 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	7.24 g	25.53 g	1.98 g	4.86 g	7.58 g	1.93 g	12.20 g	2.96 g	0.81 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	27.66 g	0.00 g	2.12 g	25.15 g	0.00 g	1.50 g	29.46 g	0.00 g	1.03 g	25.23 g	0.00 g	0.86 g		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

















































Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ	Energia: 236.91 Kcal / 990.28 KJ	Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.06 g	17.72 g	5.41 g	11.74 g	14.00 g	4.17 g	9.35 g	8.20 g	2.19 g	11.22 g	13.62 g	4.05 g	11.62 g	12.53 g	3.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.39 g	0.00 g	1.96 g	30.18 g	0.00 g	1.52 g	30.83 g	0.00 g	0.93 g	32.88 g	0.00 g	1.51 g	30.24 g	0.00 g	1.10 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*	Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH										
		Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ	Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ	Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ	Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika										
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ		Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	11.37 g	9.84 g	2.70 g	

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.48 g	0.00 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g
											  					
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 414.86 Kcal / 1,734.11 KJ			Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ			Energia: 335.35 Kcal / 1,401.76 KJ			Energia: 419.65 Kcal / 1,754.14 KJ			Energia: 382.75 Kcal / 1,599.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.26 g	18.19 g	5.46 g	18.28 g	25.47 g	7.58 g	12.85 g	8.48 g	2.19 g	18.97 g	14.74 g	4.15 g	15.89 g	13.15 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.96 g	0.00 g	2.29 g	45.25 g	0.00 g	2.46 g	51.40 g	0.00 g	1.48 g	68.09 g	0.00 g	2.32 g	49.66 g	0.00 g	1.54 g		
											  					
Ebéd		Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 60 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumplicolbással 60 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur 60 CH		
		Energia: 508.57 Kcal / 2,125.82 KJ			Energia: 493.26 Kcal / 2,061.83 KJ			Energia: 548.76 Kcal / 2,293.82 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ			Energia: 786.28 Kcal / 3,286.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.01 g	19.15 g	3.87 g	31.43 g	13.32 g	1.58 g	31.42 g	20.29 g	3.16 g	18.31 g	26.14 g	5.97 g	36.01 g	43.39 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.61 g	0.00 g	4.71 g	61.08 g	0.00 g	3.06 g	63.74 g	0.00 g	2.49 g	63.64 g	0.00 g	6.04 g	74.49 g	0.00 g	4.52 g		
		  			 			 			 			  		

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.83 g 0.00 g 1.63 g			15.62 g 0.00 g 1.19 g			16.58 g 0.00 g 0.54 g			19.53 g 0.00 g 1.20 g			16.65 g 0.00 g 0.79 g			
										 						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 60 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 60 CH*,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH			Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbással 60 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Bulgur 60 CH		
		Energia: 508.57 Kcal / 2,125.82 KJ			Energia: 410.42 Kcal / 1,715.56 KJ			Energia: 548.76 Kcal / 2,293.82 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ			Energia: 786.28 Kcal / 3,286.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.01 g	19.15 g	3.87 g	28.19 g	12.89 g	1.56 g	31.42 g	20.29 g	3.16 g	18.31 g	26.14 g	5.97 g	36.01 g	43.39 g	12.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.61 g 0.00 g 4.71 g			44.67 g 0.00 g 2.72 g			63.74 g 0.00 g 2.49 g			63.64 g 0.00 g 6.04 g			74.49 g 0.00 g 4.52 g				
  			 			 			 			  				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka			
	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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			17.95 g 0.00 g 1.90 g			17.39 g 0.00 g 1.32 g			20.91 g 0.00 g 0.80 g			17.47 g 0.00 g 0.68 g				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	15.62 g	0.00 g	1.19 g	16.58 g	0.00 g	0.54 g	19.53 g	0.00 g	1.20 g	16.65 g	0.00 g	0.79 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 35 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 35 CH*			Brokkolileves GM *, Párolt rizs 35 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbásszal 35 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsomm, Bulgur 35 CH		
		Energia: 405.71 Kcal / 1,695.87 KJ			Energia: 353.79 Kcal / 1,478.84 KJ			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ			Energia: 372.42 Kcal / 1,556.72 KJ			Energia: 499.21 Kcal / 2,086.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.61 g	18.11 g	3.77 g	25.93 g	10.81 g	1.31 g	28.81 g	18.86 g	2.99 g	11.36 g	18.52 g	3.70 g	32.89 g	27.80 g	7.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37.75 g	0.00 g	4.55 g	37.56 g	0.00 g	2.43 g	38.50 g	0.00 g	2.17 g	39.03 g	0.00 g	4.73 g	38.92 g	0.00 g	3.95 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	7.71 g	8.08 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.48 g	12.22 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	20.86 g	0.00 g	0.65 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	20.53 g	0.00 g	0.88 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH		
		Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ			Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01 KJ			Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ			Energia: 177.23 Kcal / 740.82 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	7.24 g	25.53 g	1.98 g	4.86 g	7.58 g	1.93 g	12.20 g	2.96 g	0.81 g		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

**(00141) DM
R:30T:30E:50
U:35V:40**

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.48 g	0.00 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	25.15 g	0.00 g	1.50 g	29.46 g	0.00 g	1.03 g	25.23 g	0.00 g	0.86 g
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
	Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ			Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ			Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.06 g	17.72 g	5.41 g	11.74 g	14.00 g	4.17 g	9.35 g	8.20 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.62 g	12.53 g	3.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.39 g	0.00 g	1.96 g	30.18 g	0.00 g	1.52 g	30.83 g	0.00 g	0.93 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	30.24 g	0.00 g	1.10 g	
Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH		
	Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ			Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika		
	Energia: 258.33 Kcal / 1,079.82 KJ			Energia: 298.04 Kcal / 1,245.81 KJ			Energia: 426.53 Kcal / 1,782.90 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 291.18 Kcal / 1,217.13 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.22 g	8.19 g	2.01 g	14.05 g	11.16 g	3.93 g	9.81 g	25.91 g	2.02 g	5.80 g	7.65 g	1.93 g	14.36 g	10.27 g	2.74 g	





















Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.62 g	0.00 g	0.94 g	34.94 g	0.00 g	2.29 g	36.81 g	0.00 g	1.76 g	35.16 g	0.00 g	1.19 g	34.98 g	0.00 g	1.18 g



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 136.09 Kcal / 568.86 KJ			Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	6.95 g	13.01 g	4.00 g	8.20 g	12.03 g	3.48 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.83 g 0.00 g 1.63 g			20.47 g 0.00 g 1.30 g			16.58 g 0.00 g 0.54 g			13.46 g 0.00 g 1.06 g			14.70 g 0.00 g 0.75 g			
										 						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH		
		Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ			Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.35 g 0.00 g 4.67 g			52.12 g 0.00 g 2.79 g			53.92 g 0.00 g 2.37 g			54.52 g 0.00 g 6.10 g			52.27 g 0.00 g 4.15 g				
  			 			 			 			  				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika			
	Energia: 132.30 Kcal / 553.01 KJ			Energia: 184.61 Kcal / 771.67 KJ			Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ			Energia: 138.75 Kcal / 579.98 KJ			Energia: 170.20 Kcal / 711.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.88 g	7.42 g	1.94 g	9.25 g	10.47 g	3.87 g	4.26 g	25.10 g	1.94 g	2.51 g	7.41 g	1.93 g	9.24 g	9.53 g	2.67 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			13.09 g 0.00 g 1.78 g			11.56 g 0.00 g 1.19 g			15.21 g 0.00 g 0.64 g			11.68 g 0.00 g 0.65 g				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 195.10 Kcal / 815.52 KJ			Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ			Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.92 g	17.41 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	7.94 g	8.10 g	2.19 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	9.48 g	12.22 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.68 g	0.00 g	1.74 g	20.47 g	0.00 g	1.30 g	22.28 g	0.00 g	0.69 g	25.60 g	0.00 g	1.34 g	20.53 g	0.00 g	0.88 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 50 CH		
		Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ			Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika		
Energia: 195.31 Kcal / 816.40 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 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	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	11.37 g	9.84 g	2.70 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	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





















Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ			Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.85 g	17.26 g	5.37 g	8.53 g	13.54 g	4.13 g	7.00 g	8.03 g	2.19 g	8.29 g	13.20 g	4.01 g	8.63 g	12.10 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.83 g	0.00 g	1.63 g	15.62 g	0.00 g	1.19 g	16.58 g	0.00 g	0.54 g	19.53 g	0.00 g	1.20 g	16.65 g	0.00 g	0.79 g	
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta 30 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 30 CH*			Brokkolileves GM*, Párolt rizs 30 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Tárkonyos zöldséglevés*, Paprikás krumpli kolbásszal 30 CH, Csemegeuborka			Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Bulgur 30 CH, Cukkinileves GM, TM*		
		Energia: 390.58 Kcal / 1,632.62 KJ			Energia: 313.02 Kcal / 1,308.42 KJ			Energia: 399.52 Kcal / 1,669.99 KJ			Energia: 334.78 Kcal / 1,399.38 KJ			Energia: 474.28 Kcal / 1,982.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.11 g	17.96 g	3.75 g	24.31 g	9.32 g	1.14 g	28.30 g	18.58 g	2.96 g	10.04 g	17.06 g	3.26 g	32.10 g	27.38 g	7.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.83 g	0.00 g	4.53 g	32.44 g	0.00 g	2.22 g	33.59 g	0.00 g	2.11 g	34.35 g	0.00 g	4.48 g	34.06 g	0.00 g	3.87 g	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldségpástétom			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka		
Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ			Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ			Energia: 136.91 Kcal / 572.28 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	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.50 g	2.72 g	0.79 g		

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.62 g	0.00 g	0.55 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g
											  					
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 Kj			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 Kj			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 Kj			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 Kj			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.86 g	17.60 g	5.42 g	6.87 g	13.95 g	4.18 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	5.82 g	13.50 g	4.06 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.30 g	3.89 g	1.64 g	25.40 g	10.88 g	1.20 g	26.67 g	10.88 g	0.48 g	25.67 g	10.88 g	1.12 g	25.45 g	10.88 g	0.78 g		
																
(00199) GM, tej, tojás	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körteleves GM, TM, Paprikás krumplicolbással, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 Kj			Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 Kj			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 Kj			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 Kj			Energia: 921.21 Kcal / 3,850.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	35.59 g	44.39 g	12.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.63 g	0.00 g	4.56 g	74.90 g	1.19 g	2.46 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	102.07 g	28.71 g	5.04 g	101.27 g	0.00 g	4.30 g		
		 						 						 		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00199) GM, tej, tojás	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	21.02 g	0.89 g	0.74 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		






Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.37 g	17.89 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.09 g 4.19 g 1.75 g			30.19 g 11.18 g 1.31 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			30.46 g 11.18 g 1.23 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g			
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körtelevés GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 738.93 Kcal / 3,088.73 KJ			Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 801.06 Kcal / 3,348.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.93 g	21.88 g	4.17 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	38.06 g	31.58 g	7.64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
105.31 g 0.00 g 3.54 g			74.90 g 1.19 g 2.46 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			102.07 g 28.71 g 5.04 g			97.77 g 0.00 g 4.39 g				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.74 g 0.89 g 1.90 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment és	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.37 g	17.89 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.09 g 4.19 g 1.75 g			30.19 g 11.18 g 1.31 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			30.46 g 11.18 g 1.23 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g			
Ebéd	Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Magyaros karfiollevés GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Körtelevés GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Petrezselymes rizs, Narancs			
	Energia: 738.93 Kcal / 3,088.73 KJ			Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 801.06 Kcal / 3,348.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	27.93 g	21.88 g	4.17 g	30.76 g	15.57 g	1.86 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	38.06 g	31.58 g	7.64 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
105.31 g 0.00 g 3.54 g			68.65 g 1.19 g 3.44 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			102.07 g 28.71 g 5.04 g			97.77 g 0.00 g 4.39 g				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.74 g 0.89 g 1.90 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					







Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	
	Ébéd	Sertéspörkölt , Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Kelkáposztafőzelék GM* , Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Körteleves GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Narancs
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ	Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ	Energia: 921.21 Kcal / 3,850.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
28.41 g 21.45 g 4.10 g		30.76 g 15.57 g 1.86 g	34.46 g 21.97 g 3.36 g	17.20 g 18.39 g 5.43 g	35.59 g 44.39 g 12.16 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
112.63 g 0.00 g 4.56 g	68.65 g 1.19 g 3.44 g	93.19 g 0.00 g 2.87 g	102.07 g 28.71 g 5.04 g	101.27 g 0.00 g 4.30 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	21.02 g	0.89 g	0.74 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		
																





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.37 g	17.89 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	24.09 g 4.19 g 1.75 g			30.19 g 11.18 g 1.31 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			30.46 g 11.18 g 1.23 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g			
	Ebéd	Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság, Magyaros karfiollevés GM			Daragaluska leves GM, zellerm, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Párolt rizs, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Gyümölcslé			Körtelevés GM, TM, Brassói apr.pecsenye pir.burg., Csemegeuborka			Budapest aprópecsenye borsóm., Petrezselymes rizs, Narancs, Cukkinileves GM, TM *		
		Energia: 738.93 Kcal / 3,088.73 KJ			Energia: 412.77 Kcal / 1,725.38 KJ			Energia: 713.07 Kcal / 2,980.63 KJ			Energia: 792.95 Kcal / 3,314.53 KJ			Energia: 801.06 Kcal / 3,348.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.93 g	21.88 g	4.17 g	31.70 g	16.47 g	2.06 g	32.47 g	17.46 g	2.81 g	30.44 g	24.83 g	7.04 g	38.06 g	31.58 g	7.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.31 g 0.00 g 3.54 g			70.65 g 1.19 g 2.48 g			104.17 g 0.00 g 2.68 g			109.71 g 28.71 g 4.17 g			97.77 g 0.00 g 4.39 g				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcscocsonya			
	Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.74 g 0.89 g 1.90 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					






Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek			
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.37 g	17.89 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	24.09 g 4.19 g 1.75 g			30.19 g 11.18 g 1.31 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			30.46 g 11.18 g 1.23 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g				
			Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Brokkolileves GM*, Párolt rizs			Körteleves GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Petrezselymes rizs, Narancs		
	Ebéd		Energia: 740.63 Kcal / 3,095.83 KJ			Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ			Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			28.39 g	20.53 g	3.99 g	30.76 g	15.57 g	1.86 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	38.78 g	31.50 g	7.62 g
			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
112.55 g 0.00 g 4.56 g			68.65 g 1.19 g 3.44 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			102.07 g 28.71 g 5.04 g			98.85 g 0.00 g 4.19 g					
Uzsonna		Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcscocsonya			
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
30.60 g 17.09 g 0.44 g			17.74 g 0.89 g 1.90 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g					













Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Pórégagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek										
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 97.64 Kcal / 408.14 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 128.86 Kcal / 538.63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.70 g	17.96 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	6.39 g	8.95 g	2.33 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.95 g	12.70 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.41 g	1.19 g	1.75 g	20.20 g	1.19 g	1.31 g	21.47 g	1.19 g	0.59 g	20.47 g	1.19 g	1.23 g	20.25 g	1.19 g	0.89 g	
																
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta GM, 45 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM 45 CH*, GM kenyér (45)	Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 45 CH	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 45 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Petrezselymes rizs 45 CH										
		Energia: 445.29 Kcal / 1,861.31 KJ	Energia: 317.88 Kcal / 1,328.74 KJ	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ	Energia: 452.40 Kcal / 1,891.03 KJ	Energia: 550.67 Kcal / 2,301.80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.05 g	18.47 g	3.81 g	26.27 g	11.44 g	1.39 g	29.75 g	19.38 g	3.05 g	14.17 g	21.60 g	4.62 g	32.88 g	28.43 g	7.31 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.95 g		0.00 g	4.57 g	46.27 g	0.60 g	2.72 g	47.61 g	0.00 g	2.29 g	48.99 g	0.00 g	5.26 g	48.88 g	0.00 g	4.21 g	
																











Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka		
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.26 g	8.20 g	2.04 g	9.16 g	11.33 g	3.98 g	4.17 g	25.96 g	2.05 g	3.15 g	8.47 g	2.07 g	9.13 g	3.39 g	0.88 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	22.53 g	1.19 g	2.01 g	21.00 g	1.19 g	1.42 g	25.81 g	1.19 g	0.85 g	21.08 g	1.19 g	0.78 g		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ			Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ			Energia: 99.48 Kcal / 415.83 KJ			Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ			Energia: 130.70 Kcal / 546.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.70 g	17.96 g	5.46 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	6.19 g	8.73 g	2.29 g	6.33 g	13.79 g	4.10 g	6.75 g	12.48 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.41 g 1.19 g 1.75 g			20.20 g 1.19 g 1.31 g			16.69 g 0.89 g 0.48 g			20.47 g 1.19 g 1.23 g			15.47 g 0.89 g 0.78 g			
																
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM *, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs		
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ			Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ			Energia: 779.16 Kcal / 3,256.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.76 g	15.57 g	1.86 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	38.60 g	31.23 g	7.63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
112.63 g 0.00 g 4.56 g			68.65 g 1.19 g 3.44 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			68.92 g 0.00 g 6.33 g			93.68 g 0.00 g 4.67 g				
																
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka			
	Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 56.25 Kcal / 235.13 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	8.65 g	11.04 g	3.94 g	3.66 g	25.67 g	2.01 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	8.62 g	3.10 g	0.84 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			17.74 g 0.89 g 1.90 g			16.21 g 0.89 g 1.31 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			16.29 g 0.89 g 0.67 g				













Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ			Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ			Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ			Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ			Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.86 g	17.60 g	5.42 g	6.87 g	13.95 g	4.18 g	5.88 g	8.66 g	2.29 g	5.82 g	13.50 g	4.06 g	6.44 g	12.41 g	3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.30 g 3.89 g 1.64 g			25.40 g 10.88 g 1.20 g			26.67 g 10.88 g 0.48 g			25.67 g 10.88 g 1.12 g			25.45 g 10.88 g 0.78 g			
																
	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt, Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM*, Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka, Körteleves GM			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ			Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 KJ			Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ			Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ			Energia: 938.61 Kcal / 3,923.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	35.42 g	46.67 g	12.37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
112.63 g 0.00 g 4.56 g			74.90 g 1.19 g 2.46 g			93.19 g 0.00 g 2.87 g			108.50 g 30.41 g 5.16 g			101.14 g 0.00 g 4.31 g				
 						 			 			 				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom			Meggyes gyümölcskocsonya			
	Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 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	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 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			17.74 g 0.89 g 1.90 g			36.12 g 5.99 g 0.06 g			21.02 g 0.89 g 0.74 g			31.20 g 18.00 g 0.01 g				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					















Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta GM, 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH* , Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Párolt rizs 40 CH, Bakonyi pulykaragu GM,TM*	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 40 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs 40 CH										
		Energia: 445.29 Kcal / 1,861.31 Kj	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj	Energia: 451.58 Kcal / 1,887.60 Kj	Energia: 405.35 Kcal / 1,694.36 Kj	Energia: 665.82 Kcal / 2,783.13 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.05 g	18.47 g	3.81 g	24.90 g	10.04 g	1.23 g	29.39 g	19.18 g	3.03 g	12.52 g	19.79 g	4.08 g	30.77 g	41.16 g	11.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.95 g	0.00 g	4.57 g	41.21 g	0.60 g	2.52 g	44.11 g	0.00 g	2.24 g	43.13 g	0.00 g	4.95 g	50.97 g	0.00 g	4.26 g



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta GM, 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM 50 CH* , GM kenyér (50)			Brokkolileves GM * , Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM,TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs 50 CH		
		Energia: 453.98 Kcal / 1,897.64 KJ			Energia: 349.30 Kcal / 1,460.07 KJ			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ			Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ			Energia: 730.24 Kcal / 3,052.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.15 g	18.55 g	3.81 g	27.72 g	12.92 g	1.56 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	32.07 g	42.13 g	11.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.80 g	0.00 g	4.58 g	51.64 g	0.60 g	2.92 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	63.48 g	0.00 g	4.49 g		
 			 			 			 			 				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta GM, 55 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM 55 CH* , Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Párolt rizs 55 CH, Bakonyi pulykaragu GM,TM*	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 55 CH	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs 55 CH										
		Energia: 510.46 Kcal / 2,133.72 KJ	Energia: 340.57 Kcal / 1,423.58 KJ	Energia: 521.00 Kcal / 2,177.78 KJ	Energia: 535.48 Kcal / 2,238.31 KJ	Energia: 762.45 Kcal / 3,187.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.77 g	19.11 g	3.87 g	27.84 g	12.81 g	1.54 g	30.84 g	19.98 g	3.13 g	17.00 g	25.16 g	5.70 g	32.73 g	42.62 g	11.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.81 g	0.00 g	4.65 g	54.93 g	0.89 g	2.99 g	58.13 g	0.00 g	2.42 g	58.63 g	0.00 g	3.96 g	69.74 g	0.00 g	4.61 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																								
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta GM, 80 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM 80 CH* , Gluténmentes kenyér																																																																																											
		Energia: 636.46 Kcal / 2,660.40 Kj	Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>27.16 g</td> <td>20.34 g</td> <td>3.99 g</td> <td>31.78 g</td> <td>16.15 g</td> <td>1.93 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	27.16 g	20.34 g	3.99 g	31.78 g	16.15 g	1.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																														
		27.16 g	20.34 g	3.99 g	31.78 g	16.15 g	1.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88.61 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.80 g</td> <td>78.23 g</td> <td>1.79 g</td> <td>3.66 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88.61 g	0.00 g	4.80 g	78.23 g	1.79 g	3.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																
88.61 g	0.00 g	4.80 g	78.23 g	1.79 g	3.66 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	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																																																																																
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	Brokkolileves GM * , Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM,TM*	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye borsó, paradicsomm, Bulgur 50 CH										
		Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 Kj	Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 Kj	Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 Kj	Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 Kj	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta GM, 60 CH, Vegyes vágott savanyúság			Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60), Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell			Brokkolileves GM * , Párolt rizs 60 CH, Bakonyi pulykaragu GM,TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 60 CH, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye paradicsomm., Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 510.46 Kcal / 2,133.72 KJ			Energia: 378.98 Kcal / 1,584.14 KJ			Energia: 548.76 Kcal / 2,293.82 KJ			Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ			Energia: 632.88 Kcal / 2,645.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.77 g	19.11 g	3.87 g	29.61 g	14.62 g	1.75 g	31.42 g	20.29 g	3.16 g	18.31 g	26.14 g	5.97 g	35.59 g	29.49 g	7.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.81 g	0.00 g	4.65 g	61.48 g	0.89 g	3.24 g	63.74 g	0.00 g	2.49 g	63.64 g	0.00 g	6.04 g	64.19 g	0.00 g	4.44 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00068) Zellermentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM* , Kelkáposztafőzelék* , Natúr csirkemell,													
		Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 Kj	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 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
		33.61 g	20.25 g	3.97 g	29.55 g	14.13 g	1.71 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
		78.63 g	0.00 g	4.88 g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g









Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM* , Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Bakonyi pulykaragu GM, TM* , Párolt rizs	Körteleves GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye borsóm., Petrezselymes rizs, Narancs										
		Energia: 738.93 Kcal / 3,088.73 KJ	Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ	Energia: 801.06 Kcal / 3,348.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.93 g	21.88 g	4.17 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	17.20 g	18.39 g	5.43 g	38.06 g	31.58 g	7.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.31 g	0.00 g	3.54 g	74.90 g	1.19 g	2.46 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	102.07 g	28.71 g	5.04 g	97.77 g	0.00 g	4.39 g		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd	Főtt tészta 55 CH, Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Vegyes vágott savanyúság						Brokkolileves GM * , Párolt rizs 55 CH, Bakonyi pulykaragu GM,TM*			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 55 CH, Csemegeuborka			Bulgur 55 CH, Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye		
		Energia: 541.85 Kcal / 2,264.93 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 521.00 Kcal / 2,177.78 KJ			Energia: 546.49 Kcal / 2,284.33 KJ			Energia: 786.28 Kcal / 3,286.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.11 g	19.49 g	3.90 g	g	g	g	30.84 g	19.98 g	3.13 g	17.48 g	25.24 g	5.70 g	36.01 g	43.39 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.03 g	0.00 g	4.76 g	g	g	g	58.13 g	0.00 g	2.42 g	60.71 g	0.00 g	5.88 g	74.49 g	0.00 g	4.52 g		
																

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00137) Diabetikus R:40,E:40,V:4 0 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 40 CH* , Tk. kenyér (40)	Brokkolileves GM * , Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 40 CH	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 40 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Bulgur 40 CH
		Energia: 411.76 Kcal / 1,721.16 Kj	Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 Kj	Energia: 451.58 Kcal / 1,887.60 Kj	Energia: 405.35 Kcal / 1,694.36 Kj	Energia: 677.21 Kcal / 2,830.74 Kj
		Fehérje 26.81 g Zsír 18.17 g T.Zsírsv 3.77 g	Fehérje 26.69 g Zsír 10.41 g T.Zsírsv 1.25 g	Fehérje 29.39 g Zsír 19.18 g T.Zsírsv 3.03 g	Fehérje 12.52 g Zsír 19.79 g T.Zsírsv 4.08 g	Fehérje 32.57 g Zsír 41.56 g T.Zsírsv 11.89 g
		Szénhidrát 38.92 g Cukor 0.00 g Só 4.56 g	Szénhidrát 42.60 g Cukor 0.00 g Só 2.50 g	Szénhidrát 44.11 g Cukor 0.00 g Só 2.24 g	Szénhidrát 43.13 g Cukor 0.00 g Só 4.95 g	Szénhidrát 53.25 g Cukor 0.00 g Só 4.19 g
						













Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta 45 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 45 CH* ,	Párolt rizs 45 CH, Brokkoli leves GM* , Bakonyi pulykaragu GM, TM*	Paprikás krumplicsokoliborszal 45 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM* , Budapest aprópecsenye, Bulgur 45 CH										
		Energia: 490.42 Kcal / 2,049.96 KJ	Energia: 335.67 Kcal / 1,403.10 KJ	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ	Energia: 466.51 Kcal / 1,950.01 KJ	Energia: 739.54 Kcal / 3,091.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	18.96 g	3.85 g	25.21 g	10.15 g	1.23 g	29.75 g	19.38 g	3.05 g	14.67 g	22.15 g	4.78 g	34.54 g	42.61 g	12.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.10 g	0.00 g	4.68 g	35.28 g	0.00 g	2.34 g	47.61 g	0.00 g	2.29 g	50.75 g	0.00 g	5.35 g	65.39 g	0.00 g	4.38 g		



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves TOM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	Brokkolileves GM * , Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 50 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye borsó, paradicsomm, Bulgur 50 CH										
		Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ	Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ	Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ	Energia: 554.26 Kcal / 2,316.81 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.11 g	18.87 g	3.84 g	29.16 g	11.95 g	1.43 g	30.40 g	19.74 g	3.10 g	17.04 g	29.09 g	7.15 g	35.05 g	28.95 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.35 g	0.00 g	4.67 g	52.12 g	0.00 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	2.37 g	54.52 g	0.00 g	6.10 g	52.27 g	0.00 g	4.15 g	
																
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Magyaros margarinkrém (TM)	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika										
		Energia: 144.90 Kcal / 605.68 KJ	Energia: 197.22 Kcal / 824.38 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3.41 g		7.49 g	1.94 g	9.78 g	10.55 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	3.45 g	7.48 g	1.93 g	10.09 g	9.65 g	2.68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.77 g	0.00 g	0.44 g	15.52 g	0.00 g	1.84 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	20.91 g	0.00 g	0.80 g	15.56 g	0.00 g	0.74 g		
																



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00202) GM DIAB E: 40 g, U: 20 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta GM, 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH* , GM kenyér (40)	Brokkolileves GM * , Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 40 CH	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbással 40 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye borsó, paradicsomm, Petrezselymes rizs 40 CH										
		Energia: 423.56 Kcal / 1,770.48 Kj	Energia: 296.93 Kcal / 1,241.17 Kj	Energia: 451.58 Kcal / 1,887.60 Kj	Energia: 405.35 Kcal / 1,694.36 Kj	Energia: 518.46 Kcal / 2,167.16 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.81 g	18.26 g	3.79 g	25.30 g	10.45 g	1.27 g	29.39 g	19.18 g	3.03 g	12.52 g	19.79 g	4.08 g	32.23 g	27.94 g	7.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.33 g	0.00 g	4.54 g	42.70 g	0.60 g	2.58 g	44.11 g	0.00 g	2.24 g	43.13 g	0.00 g	4.95 g	42.62 g	0.00 g	4.09 g	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka										
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 Kj	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 Kj	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 Kj	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 Kj	Energia: 56.25 Kcal / 235.13 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	9.16 g	11.33 g	3.98 g	4.17 g	25.96 g	2.05 g	3.15 g	8.47 g	2.07 g	9.13 g	3.39 g	0.88 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	22.53 g	1.19 g	2.01 g	21.00 g	1.19 g	1.42 g	25.81 g	1.19 g	0.85 g	21.08 g	1.19 g	0.78 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,si Iva	Ebéd	Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Főtt tészta tojásmentes GM, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM* , Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Bakonyi pulykaragu GM, TM* , Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves* , Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Alma										
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ	Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 KJ	Energia: 921.71 Kcal / 3,852.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	35.41 g	44.81 g	12.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	112.63 g	0.00 g	4.56 g	74.90 g	1.19 g	2.46 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	68.92 g	0.00 g	6.33 g	101.12 g	0.00 g	4.31 g	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya										
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.64 g		7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.64 g	8.18 g	2.03 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	21.02 g	0.89 g	0.74 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Sertéspörkölt , Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldbableves GM, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM* , Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Körteleves GM	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Narancs										
		Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ	Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 KJ	Energia: 694.53 Kcal / 2,903.14 KJ	Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 KJ	Energia: 938.11 Kcal / 3,921.30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.41 g	21.45 g	4.10 g	30.85 g	15.70 g	1.87 g	34.46 g	21.97 g	3.36 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	35.60 g	46.25 g	12.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.63 g	0.00 g	4.56 g	74.90 g	1.19 g	2.46 g	93.19 g	0.00 g	2.87 g	108.50 g	30.41 g	5.16 g	101.29 g	0.00 g	4.30 g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 70 CH, Zöldbableves GM, Sertéspörkölt , Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves GM*, Natúr csirkemell, Kelkáposztafőzelék GM 70 CH* , Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Bakonyi pulykaragu GM, TM* , Párolt rizs 70 CH	Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal 70 CH, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM * , Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs 70 CH										
		Energia: 584.32 Kcal / 2,442.46 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: 590.41 Kcal / 2,467.91 KJ	Energia: 664.11 Kcal / 2,775.98 KJ	Energia: 842.98 Kcal / 3,523.66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.59 g	19.83 g	3.94 g	30.06 g	14.62 g	1.75 g	32.29 g	20.77 g	3.22 g	21.61 g	29.78 g	7.05 g	34.36 g	43.85 g	12.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.52 g	0.00 g	4.74 g	68.97 g	1.49 g	3.38 g	72.15 g	0.00 g	2.60 g	75.36 g	0.00 g	6.66 g	85.39 g	0.00 g	4.91 g		






Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00061) Tojás és csirkehús	Ebéd		Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	29.55 g	14.13 g	1.71 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	48.93 g	0.00 g	2.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM, TM, toj, par , huvely	Ebéd				Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM* , Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.85 g	15.70 g	1.87 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	74.90 g	1.19 g	2.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
																





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00065) Tej, tojás, marhahús	Ebéd				Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,											
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	29.55 g	14.13 g	1.71 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	48.93 g	0.00 g	2.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Olajos mag és par. mentes	Ebéd				Daragaluska leves TOM*, Kelkáposztafőzelék*, Natúr csirkemell,			Brokkolileves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM, Párolt rizs			Körteleves GM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Bulgur		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 Kj			Energia: 721.32 Kcal / 3,015.12 Kj			Energia: 699.24 Kcal / 2,922.82 Kj			Energia: 735.14 Kcal / 3,072.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	29.55 g	14.13 g	1.71 g	34.44 g	25.11 g	4.59 g	20.24 g	19.60 g	6.14 g	41.17 g	31.55 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	48.93 g	0.00 g	2.89 g	92.82 g	0.00 g	2.95 g	108.50 g	30.41 g	5.16 g	84.21 g	0.00 g	4.59 g		









Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd		Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM* , Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.85 g	15.70 g	1.87 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	74.90 g	1.19 g	2.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd				Daragaluska leves_Franyó, Kelkáposztafőzelék, Natúr csirkemell,			Bakonyi pulykaragu, Párolt rizs, Brokkolileves GM *			Tárkonyos zöldségleves*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 590.24 Kcal / 2,467.20 Kj			Energia: 950.25 Kcal / 3,972.05 Kj			Energia: 613.94 Kcal / 2,566.27 Kj			Energia: 617.65 Kcal / 2,581.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	33.15 g	24.90 g	2.98 g	40.14 g	44.30 g	10.54 g	19.75 g	27.97 g	6.51 g	32.15 g	23.32 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.46 g	0.00 g	4.31 g	100.91 g	0.00 g	4.26 g	68.92 g	0.00 g	6.33 g	82.66 g	0.00 g	4.47 g		
																





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd		Daragaluska leves GM, TOM, Kelkáposztafőzelék GM* , Natúr csirkemell, Gluténmentes kenyér													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 419.58 Kcal / 1,753.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.85 g	15.70 g	1.87 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	74.90 g	1.19 g	2.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			