





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 612.58 Kcal / 2,560.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.23 g	16.56 g	2.68 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	84.72 g	14.99 g	3.53 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		

















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
  			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		

















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virslí, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.88 g	46.10 g	14.47 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.41 g	0.00 g	3.21 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		

















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Uzsonna				







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka								
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Félbarna kenyér	Stroganoff sertéstokány TM*, Zöldségleves , Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, pórégagymás csirkecsíkok*, Bulgur								
		Energia: 819.89 Kcal / 3,427.14 KJ	Energia: 923.95 Kcal / 3,862.11 KJ	Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
35.20 g		46.18 g	14.54 g	28.80 g	46.08 g	12.04 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.61 g	0.00 g	2.72 g	96.63 g	0.00 g	4.72 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
   		 				  							

















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)								
		Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj	Energia: 144.88 Kcal / 605.60 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		
		 							 				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virslí, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Zöldségleves, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 923.95 Kcal / 3,862.11 KJ			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.88 g	46.10 g	14.47 g	28.80 g	46.08 g	12.04 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.41 g	0.00 g	3.21 g	96.63 g	0.00 g	4.72 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		

















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Gyümölcstea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.42 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	21.45 g	0.00 g	0.61 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	 						 						
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
  			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 869.03 Kcal / 3,632.55 KJ			Energia: 591.32 Kcal / 2,471.72 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	29.29 g	45.48 g	12.05 g	29.87 g	22.92 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	89.74 g	0.00 g	4.20 g	68.98 g	0.48 g	2.25 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka								
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 Kj	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 Kj	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 Kj	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur								
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 Kj	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 Kj	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
32.16 g		45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	32.41 g			31.12 g			31.44 g			33.01 g			
	9.99 g			10.14 g			9.99 g			9.99 g			
	0.91 g			1.20 g			0.61 g			1.14 g			
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
32.16 g		45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
67.20 g			102.34 g			90.70 g			71.95 g				
4.00 g			0.00 g			14.99 g			0.00 g				
3.08 g			4.22 g			3.38 g			3.40 g				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
30.03 g			17.15 g			33.16 g			22.08 g				
0.00 g			0.00 g			22.18 g			0.00 g				
3.18 g			0.01 g			0.00 g			0.59 g				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				











Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 Kj			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 Kj			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 Kj			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.15 g	13.14 g	4.10 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.33 g 10.88 g 0.78 g			26.06 g 11.03 g 1.10 g			26.38 g 10.88 g 0.51 g			25.93 g 10.88 g 1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 Kj			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 Kj			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.54 g	52.46 g	16.79 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	60.17 g 0.89 g 3.03 g			102.34 g 0.00 g 4.22 g			101.83 g 14.99 g 3.47 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
20.11 g 0.89 g 2.96 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 Kj			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 Kj			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 Kj			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.33 g 10.88 g 0.78 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.38 g 10.88 g 0.51 g			25.93 g 10.88 g 1.01 g			
	Ebéd	Parajfőzelék GM, TM, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, pórégymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 Kj			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 Kj			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62.76 g 4.89 g 2.90 g			102.34 g 0.00 g 4.22 g			90.70 g 14.99 g 3.38 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
 			 						 				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.11 g 0.89 g 2.96 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g				






Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.15 g	13.14 g	4.10 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.33 g 10.88 g 0.78 g			26.06 g 11.03 g 1.10 g			26.38 g 10.88 g 0.51 g			25.93 g 10.88 g 1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62.76 g 4.89 g 2.90 g			102.34 g 0.00 g 4.22 g			90.70 g 14.99 g 3.38 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
													
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.11 g 0.89 g 2.96 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g				









Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ			Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ			Energia: 136.44 Kcal / 570.32 KJ			Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.34 g	0.89 g	0.78 g	20.86 g	1.34 g	1.21 g	16.39 g	0.89 g	0.51 g	15.94 g	0.89 g	1.01 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves GM, burg. mentes, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 665.62 Kcal / 2,782.29 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.33 g	46.87 g	14.25 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.64 g	4.89 g	3.34 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	73.84 g	0.00 g	2.99 g		
			 						 				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.49 g	13.37 g	4.06 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.11 g	0.89 g	2.96 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	15.12 g	0.89 g	1.16 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				











Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Gluténmentes kenyér
		Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.19 g 10.91 g 2.84 g	7.68 g 14.01 g 4.21 g	20.24 g 8.32 g 2.52 g	6.52 g 13.21 g 3.76 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.71 g 1.79 g 1.11 g	30.44 g 1.94 g 1.43 g	29.56 g 1.79 g 0.84 g	29.80 g 1.79 g 1.33 g	
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM 40 CH, Főtt virsli, GM kenyér (40)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 40 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 40 CH
		Energia: 616.98 Kcal / 2,578.98 KJ	Energia: 631.37 Kcal / 2,639.13 KJ	Energia: 455.82 Kcal / 1,905.33 KJ	Energia: 368.52 Kcal / 1,540.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.13 g 44.98 g 15.55 g	24.49 g 41.91 g 11.62 g	27.07 g 20.06 g 4.23 g	29.88 g 8.53 g 1.10 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.71 g 0.75 g 2.20 g	43.41 g 0.00 g 3.50 g	44.99 g 0.48 g 4.80 g	42.55 g 0.00 g 3.08 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	14.30 g 11.97 g 2.66 g	9.33 g 22.52 g 6.94 g	7.02 g 14.24 g 4.17 g	5.61 g 4.30 g 0.89 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

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

	34.48 g	1.79 g	3.29 g	29.52 g	1.79 g	2.16 g	29.49 g	1.79 g	1.49 g	31.39 g	1.79 g	0.82 g
												
Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavasz felvágott, Kígyóuborka		
	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ			Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ			Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ			Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.97 g	10.11 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.91 g	7.51 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
15.35 g 0.89 g 0.78 g			20.86 g 1.34 g 1.21 g			16.40 g 0.89 g 0.51 g			15.94 g 0.89 g 1.01 g			
Ebéd	Parajfőzelék GM, tejmentes, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
	Energia: 724.10 Kcal / 3,026.74 KJ			Energia: 869.03 Kcal / 3,632.55 KJ			Energia: 591.32 Kcal / 2,471.72 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.14 g	50.96 g	15.98 g	29.29 g	45.48 g	12.05 g	29.87 g	22.92 g	4.57 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
54.87 g 0.89 g 2.90 g			89.74 g 0.00 g 4.20 g			68.98 g 0.48 g 2.25 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
												
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér		
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ			Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	7.80 g	21.65 g	6.83 g	5.49 g	13.37 g	4.06 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
20.11 g 0.89 g 2.96 g			15.15 g 0.89 g 1.83 g			15.12 g 0.89 g 1.16 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	25.33 g			30.85 g			26.38 g			25.93 g			
	10.88 g			11.33 g			10.88 g			10.88 g			
	0.78 g			1.21 g			0.51 g			1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM, par.mentes, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, pórégagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 706.20 Kcal / 2,951.92 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
28.10 g		46.07 g	14.16 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
61.42 g			102.34 g			90.70 g			73.84 g				
0.89 g			0.00 g			14.99 g			0.00 g				
3.35 g			4.22 g			3.38 g			2.99 g				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
20.11 g			17.15 g			33.16 g			17.02 g				
0.89 g			0.00 g			22.18 g			0.89 g				
2.96 g			0.01 g			0.00 g			0.49 g				


















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 70 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (70)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 70 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 70 CH		
		Energia: 852.98 Kcal / 3,565.46 KJ			Energia: 770.20 Kcal / 3,219.44 KJ			Energia: 618.59 Kcal / 2,585.71 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.63 g	46.52 g	14.57 g	27.39 g	43.51 g	11.81 g	30.55 g	24.02 g	4.68 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.65 g	0.00 g	3.04 g	71.45 g	0.00 g	3.86 g	72.59 g	0.48 g	5.49 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (60)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 60 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 60 CH		
		Energia: 785.76 Kcal / 3,284.48 KJ			Energia: 735.49 Kcal / 3,074.35 KJ			Energia: 556.44 Kcal / 2,325.92 KJ			Energia: 469.24 Kcal / 1,961.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.98 g	44.65 g	14.27 g	26.67 g	43.11 g	11.77 g	29.22 g	22.50 g	4.51 g	34.87 g	10.48 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.80 g	0.00 g	2.72 g	64.45 g	0.00 g	3.78 g	62.04 g	0.48 g	5.22 g	62.24 g	0.00 g	3.25 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		


















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ			Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.94 g	0.00 g	2.39 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	52.01 g	0.48 g	4.97 g	53.74 g	0.00 g	3.12 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 45 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (45)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 45 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 45 CH		
		Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 449.91 Kcal / 1,880.62 KJ			Energia: 388.21 Kcal / 1,622.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.82 g	39.39 g	13.37 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	26.94 g	19.92 g	4.22 g	32.31 g	9.12 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.29 g	0.00 g	2.04 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	43.98 g	0.48 g	4.12 g	46.46 g	0.00 g	3.01 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				




Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (40)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 40 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 40 CH		
		Energia: 642.00 Kcal / 2,683.56 KJ			Energia: 631.37 Kcal / 2,639.13 KJ			Energia: 455.82 Kcal / 1,905.33 KJ			Energia: 375.75 Kcal / 1,570.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.32 g	39.83 g	13.47 g	24.50 g	41.92 g	11.63 g	27.07 g	20.06 g	4.23 g	31.92 g	8.91 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.54 g	0.00 g	2.00 g	43.41 g	0.00 g	3.51 g	44.99 g	0.48 g	4.80 g	44.03 g	0.00 g	2.98 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 




Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 35 CH		
		Energia: 574.20 Kcal / 2,400.16 KJ			Energia: 634.84 Kcal / 2,653.63 KJ			Energia: 390.72 Kcal / 1,633.21 KJ			Energia: 332.12 Kcal / 1,388.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.46 g	37.81 g	12.92 g	24.57 g	41.96 g	11.63 g	25.68 g	18.48 g	4.05 g	30.54 g	8.18 g	1.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.01 g	1.00 g	1.85 g	44.11 g	0.00 g	3.52 g	33.95 g	0.48 g	4.52 g	35.53 g	0.00 g	2.85 g		
  			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ			Energia: 721.61 Kcal / 3,016.33 KJ			Energia: 500.22 Kcal / 2,090.92 KJ			Energia: 410.03 Kcal / 1,713.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	26.38 g	42.95 g	11.75 g	28.02 g	21.14 g	4.36 g	33.00 g	9.49 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.94 g	0.00 g	2.39 g	61.64 g	0.00 g	3.74 g	52.52 g	0.48 g	4.99 g	50.71 g	0.00 g	3.08 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.04 g	0.00 g	1.89 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 869.03 Kcal / 3,632.55 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.88 g	46.10 g	14.47 g	29.29 g	45.48 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.41 g	0.00 g	3.21 g	89.74 g	0.00 g	4.20 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Gyümölcstea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.42 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.88 g	46.10 g	14.47 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.41 g	0.00 g	3.21 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		



















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 Kj			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 Kj			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 Kj			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 923.35 Kcal / 3,859.60 Kj			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 Kj			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.12 g	46.58 g	14.54 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.53 g	0.00 g	3.52 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00043) Tej, toj, őszib, a lma, ban	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka								
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Narancs	Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Póréhagymakrémleves GM, TM*	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur								
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 931.15 Kcal / 3,892.21 KJ	Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32.16 g		45.64 g	13.85 g	30.19 g	45.78 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.49 g	0.00 g	4.21 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.20 g	46.45 g	14.22 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.23 g	4.00 g	3.81 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				








Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00045) Tej, toj, banán, olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Parajfőzelék tejmentes, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 			 







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	32.41 g			31.12 g			31.44 g			33.01 g			
	9.99 g			10.14 g			9.99 g			9.99 g			
	0.91 g			1.20 g			0.61 g			1.14 g			
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
32.16 g		45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
67.20 g			102.34 g			90.70 g			71.95 g				
4.00 g			0.00 g			14.99 g			0.00 g				
3.08 g			4.22 g			3.38 g			3.40 g				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
30.03 g			17.15 g			33.16 g			22.08 g				
0.00 g			0.00 g			22.18 g			0.00 g				
3.18 g			0.01 g			0.00 g			0.59 g				

















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00047) Tej-,toj-, szárnyas-, kukorica	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér, Füstölt- főtt tarja			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Petrezselymes burgonya, Sertés aprópecsenye			Zöldségleves GM*, Bulgur , Curry-s, póréhagymás sertésragu*		
		Energia: 662.42 Kcal / 2,768.92 KJ			Energia: 662.68 Kcal / 2,770.00 KJ			Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ			Energia: 563.14 Kcal / 2,353.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.41 g	30.64 g	7.50 g	30.16 g	22.66 g	4.15 g	29.34 g	28.15 g	6.34 g	33.11 g	17.71 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	4.08 g	88.86 g	0.00 g	4.85 g	62.91 g	0.48 g	3.06 g	71.86 g	0.00 g	3.42 g		
  			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Liga margarin (TM), Párizsi, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.16 g 45.64 g 13.85 g	30.01 g 46.20 g 12.05 g	29.97 g 15.88 g 2.60 g	36.44 g 11.32 g 1.47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.20 g 4.00 g 3.08 g	102.34 g 0.00 g 4.22 g	90.70 g 14.99 g 3.38 g	71.95 g 0.00 g 3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	6.81 g 3.17 g 0.74 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.08 g 0.00 g 0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	32.41 g			31.12 g			31.44 g			33.01 g			
	9.99 g			10.14 g			9.99 g			9.99 g			
	0.91 g			1.20 g			0.61 g			1.14 g			
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
32.16 g		45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
67.20 g			102.34 g			90.70 g			71.95 g				
4.00 g			0.00 g			14.99 g			0.00 g				
3.08 g			4.22 g			3.38 g			3.40 g				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
30.03 g			29.53 g			33.16 g			22.08 g				
0.00 g			0.00 g			22.18 g			0.00 g				
3.18 g			2.24 g			0.00 g			0.59 g				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00050) Tej, toj, fruktóz, olmag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 869.03 Kcal / 3,632.55 KJ			Energia: 591.32 Kcal / 2,471.72 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	29.29 g	45.48 g	12.05 g	29.87 g	22.92 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	89.74 g	0.00 g	4.20 g	68.98 g	0.48 g	2.25 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.53 g	0.00 g	2.24 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur
		Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.20 g 46.45 g 14.22 g	30.01 g 46.20 g 12.05 g	29.97 g 15.88 g 2.60 g	36.44 g 11.32 g 1.47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.23 g 4.00 g 3.81 g	102.34 g 0.00 g 4.22 g	90.70 g 14.99 g 3.38 g	71.95 g 0.00 g 3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ	



















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

(00053) Olajos mag mentes

		kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai		Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka			
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
														
	Ebéd		Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virslí, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
			Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			33.88 g	46.10 g	14.47 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.41 g	0.00 g	3.21 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g	
		   			 						  			
Uzsonna			Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
			Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g	



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Uzsonna				






















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej,tojás,ol.m ag,par,citrus ment	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 275.50 Kcal / 1,151.59 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.57 g	12.81 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.41 g 9.99 g 0.91 g			31.11 g 10.14 g 1.20 g			31.44 g 9.99 g 0.61 g			33.01 g 9.99 g 1.14 g			
	Ebéd	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.20 g	46.45 g	14.22 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
58.23 g 4.00 g 3.81 g			102.34 g 0.00 g 4.22 g			90.70 g 14.99 g 3.38 g			71.95 g 0.00 g 3.40 g				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.41 g 9.99 g 0.91 g			31.11 g 10.14 g 1.20 g			31.44 g 9.99 g 0.61 g			33.01 g 9.99 g 1.14 g				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.53 g	0.00 g	2.24 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g
													
(00055) Tej,olmag,szó j,szól,szil,ősz bment	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 242.75 Kcal / 1,014.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	27.65 g	9.99 g	1.02 g		
													
Ebéd		Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Póréhagymakrémleves GM, TM*			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
													



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag,szój, szől,szil,őszi bment	Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	8.16 g	13.17 g	4.03 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	21.33 g	0.00 g	1.22 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	32.41 g			31.12 g			31.44 g			33.01 g			
	9.99 g			10.14 g			9.99 g			9.99 g			
	0.91 g			1.20 g			0.61 g			1.14 g			
	Ebéd	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
31.20 g		46.45 g	14.22 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
58.23 g			102.34 g			71.06 g			71.95 g				
4.00 g			0.00 g			0.48 g			0.00 g				
3.81 g			4.22 g			4.17 g			3.40 g				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
30.03 g			17.15 g			33.16 g			22.08 g				
0.00 g			0.00 g			22.18 g			0.00 g				
3.18 g			0.01 g			0.00 g			0.59 g				
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Póréhagymakrémeles GM, TM*			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.20 g	46.45 g	14.22 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.23 g	4.00 g	3.81 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Sárgarépa saláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 33.08 Kcal / 138.27 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	0.97 g	0.16 g	0.03 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	6.63 g	0.00 g	0.35 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 			 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (35)			Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 35 CH		
		Energia: 582.75 Kcal / 2,435.90 KJ			Energia: 596.67 Kcal / 2,494.08 KJ			Energia: 411.43 Kcal / 1,719.78 KJ			Energia: 344.58 Kcal / 1,440.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.84 g	37.90 g	12.93 g	23.77 g	41.52 g	11.58 g	26.12 g	18.99 g	4.11 g	30.93 g	8.38 g	1.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.54 g	1.00 g	1.74 g	36.40 g	0.00 g	3.42 g	37.46 g	0.48 g	4.61 g	37.95 g	0.00 g	2.88 g		
  			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ			Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	7.37 g	12.99 g	4.01 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.04 g	0.00 g	1.89 g	16.30 g	0.00 g	1.17 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virslí, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.88 g	46.10 g	14.47 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.41 g	0.00 g	3.21 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00061) Tojás-és mézmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virslí, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.88 g	46.10 g	14.47 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.41 g	0.00 g	3.21 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

(00062) Tojás és szójamentes

	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g
												
Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
												
Ebéd	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
	Energia: 819.89 Kcal / 3,427.14 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.20 g	46.18 g	14.54 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.61 g	0.00 g	2.72 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g	
												
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g
												





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Húspástétom			Tavaszi felvágott , Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	32.41 g			31.12 g			31.44 g			33.01 g			
	9.99 g			10.14 g			9.99 g			9.99 g			
	0.91 g			1.20 g			0.61 g			1.14 g			
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
32.16 g		45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
67.20 g			102.34 g			90.70 g			71.95 g				
4.00 g			0.00 g			14.99 g			0.00 g				
3.08 g			4.22 g			3.38 g			3.40 g				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Csemege szalámi, Liga margarin (TM), Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 410.63 Kcal / 1,716.43 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.56 g	28.60 g	8.71 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
11.56 g			1.10 g			4.46 g			6.81 g				
28.60 g			0.70 g			1.93 g			3.17 g				
8.71 g			0.00 g			0.24 g			0.74 g				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.







**(00068) Tej-
és halmentes**

	26.26 g	0.00 g	2.11 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g
										 		
Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
32.41 g			31.12 g			31.44 g			33.01 g			
												
Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
	Energia: 821.10 Kcal / 3,432.20 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.88 g	46.10 g	14.47 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
66.41 g			102.34 g			101.83 g			71.95 g			
   			  						  			
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g
												







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka								
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur								
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)									
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	32.41 g			31.12 g			31.44 g			33.01 g			
	9.99 g			10.14 g			9.99 g			9.99 g			
	0.91 g			1.20 g			0.61 g			1.14 g			
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
32.16 g		45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
67.20 g			102.34 g			90.70 g			71.95 g				
4.00 g			0.00 g			14.99 g			0.00 g				
3.08 g			4.22 g			3.38 g			3.40 g				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
30.03 g			17.15 g			33.16 g			22.08 g				
0.00 g			0.00 g			22.18 g			0.00 g				
3.18 g			0.01 g			0.00 g			0.59 g				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ			Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ			Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ			Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.97 g	10.11 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.91 g	7.51 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.35 g 0.89 g 0.78 g			20.86 g 1.34 g 1.21 g			16.40 g 0.89 g 0.51 g			15.94 g 0.89 g 1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Lecsós sertésszelet			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 749.89 Kcal / 3,134.54 KJ			Energia: 591.32 Kcal / 2,471.72 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	37.37 g	28.19 g	6.53 g	29.87 g	22.92 g	4.57 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62.76 g 4.89 g 2.90 g			90.90 g 0.00 g 5.62 g			68.98 g 0.48 g 2.25 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Gluténmentes kenyér, Sárgarépas margarinkrém			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 131.87 Kcal / 551.22 KJ			Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ			Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	5.49 g	13.37 g	4.06 g	5.49 g	13.37 g	4.06 g	1.82 g	14.92 g	3.91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.11 g 0.89 g 2.96 g			15.12 g 0.89 g 1.16 g			15.12 g 0.89 g 1.16 g			16.06 g 0.89 g 0.60 g				











Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.41 g	9.99 g	0.91 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	33.01 g	9.99 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Póréhagymakrémléves GM, TM*			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 









Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag- mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ			Energia: 236.29 Kcal / 987.69 KJ			Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ			Energia: 227.31 Kcal / 950.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.36 g	9.52 g	2.63 g	8.87 g	12.87 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.98 g	11.84 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.42 g	0.00 g	0.91 g	20.97 g	0.15 g	1.20 g	21.45 g	0.00 g	0.61 g	22.86 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 			 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ			Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.94 g	0.00 g	2.39 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	52.01 g	0.48 g	4.97 g	53.74 g	0.00 g	3.12 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.04 g	10.91 g	2.51 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.00 g	3.12 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		


















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.15 g	7.03 g	2.36 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	14.66 g	0.00 g	0.46 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 713.29 Kcal / 2,981.55 KJ			Energia: 693.85 Kcal / 2,900.29 KJ			Energia: 479.50 Kcal / 2,004.31 KJ			Energia: 410.03 Kcal / 1,713.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.03 g	42.64 g	13.94 g	25.80 g	42.63 g	11.71 g	27.57 g	20.64 g	4.30 g	33.00 g	9.49 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.22 g	0.00 g	2.65 g	56.03 g	0.00 g	3.67 g	49.00 g	0.48 g	4.90 g	50.71 g	0.00 g	3.08 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 340.61 Kcal / 1,423.75 KJ			Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.49 g	21.15 g	6.73 g	9.07 g	13.23 g	4.03 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	26.68 g	0.00 g	2.16 g	24.06 g	0.00 g	1.35 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 30 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (30)			Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 30 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 30 CH		
		Energia: 574.79 Kcal / 2,402.62 KJ			Energia: 617.49 Kcal / 2,581.11 KJ			Energia: 390.72 Kcal / 1,633.21 KJ			Energia: 307.18 Kcal / 1,284.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.67 g	37.95 g	13.17 g	24.21 g	41.76 g	11.61 g	25.68 g	18.48 g	4.05 g	29.76 g	7.76 g	1.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.69 g	0.00 g	1.68 g	40.61 g	0.00 g	3.47 g	33.95 g	0.48 g	4.52 g	30.67 g	0.00 g	2.77 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.04 g	10.91 g	2.51 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	9.07 g	13.23 g	4.03 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.00 g	3.12 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	24.06 g	0.00 g	1.35 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ			Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.94 g	0.00 g	2.39 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	52.01 g	0.48 g	4.97 g	53.74 g	0.00 g	3.12 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.04 g	10.91 g	2.51 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.00 g	3.12 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 


















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 373.83 Kcal / 1,562.61 KJ			Energia: 472.89 Kcal / 1,976.68 KJ			Energia: 318.93 Kcal / 1,333.13 KJ			Energia: 356.27 Kcal / 1,489.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.53 g	10.13 g	2.63 g	17.08 g	24.12 g	7.44 g	24.93 g	7.77 g	2.42 g	11.04 g	12.30 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.59 g	0.00 g	1.61 g	46.35 g	0.25 g	2.29 g	36.86 g	0.00 g	0.93 g	49.82 g	0.00 g	1.72 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (60)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 60 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 60 CH		
		Energia: 785.76 Kcal / 3,284.48 KJ			Energia: 735.49 Kcal / 3,074.35 KJ			Energia: 556.44 Kcal / 2,325.92 KJ			Energia: 469.24 Kcal / 1,961.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.98 g		44.65 g	14.27 g	26.67 g	43.11 g	11.77 g	29.22 g	22.50 g	4.51 g	34.87 g	10.48 g	1.36 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.80 g	0.00 g	2.72 g	64.45 g	0.00 g	3.78 g	62.04 g	0.48 g	5.22 g	62.24 g	0.00 g	3.25 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 60 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (60)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 60 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 60 CH		
		Energia: 751.52 Kcal / 3,141.35 KJ			Energia: 756.32 Kcal / 3,161.42 KJ			Energia: 541.65 Kcal / 2,264.10 KJ			Energia: 463.00 Kcal / 1,935.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.63 g	43.96 g	14.16 g	27.11 g	43.35 g	11.80 g	28.90 g	22.15 g	4.47 g	34.67 g	10.38 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.17 g	0.00 g	2.56 g	68.65 g	0.00 g	3.83 g	59.54 g	0.48 g	5.16 g	61.02 g	0.00 g	3.23 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.31 g	13.05 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.45 g	0.00 g	1.13 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (35)			Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 35 CH		
		Energia: 582.75 Kcal / 2,435.90 KJ			Energia: 645.26 Kcal / 2,697.19 KJ			Energia: 426.23 Kcal / 1,781.64 KJ			Energia: 344.58 Kcal / 1,440.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.84 g	37.90 g	12.93 g	24.79 g	42.08 g	11.65 g	26.43 g	19.34 g	4.15 g	30.93 g	8.38 g	1.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.54 g	1.00 g	1.74 g	46.22 g	0.00 g	3.54 g	39.97 g	0.48 g	4.67 g	37.95 g	0.00 g	2.88 g		
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.04 g	10.91 g	2.51 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	7.37 g	12.99 g	4.01 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.00 g	3.12 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	16.30 g	0.00 g	1.17 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		


















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.15 g	7.03 g	2.36 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	14.66 g	0.00 g	0.46 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ			Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.94 g	0.00 g	2.39 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	52.01 g	0.48 g	4.97 g	53.74 g	0.00 g	3.12 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.57 g	10.99 g	2.52 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	9.07 g	13.23 g	4.03 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.03 g	0.00 g	3.18 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	24.06 g	0.00 g	1.35 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.43 g	0.00 g	0.91 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	23.02 g	0.00 g	1.14 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ			Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.94 g	0.00 g	2.39 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	52.01 g	0.48 g	4.97 g	53.74 g	0.00 g	3.12 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 352.06 Kcal / 1,471.61 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 249.39 Kcal / 1,042.45 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.24 g	11.38 g	2.56 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	11.64 g	13.61 g	4.07 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.17 g	0.00 g	3.46 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	35.72 g	0.00 g	1.61 g	22.08 g	0.00 g	0.59 g		
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 706.71 Kcal / 2,954.05 KJ			Energia: 721.61 Kcal / 3,016.33 KJ			Energia: 479.50 Kcal / 2,004.31 KJ			Energia: 410.03 Kcal / 1,713.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.87 g	42.71 g	13.96 g	26.38 g	42.95 g	11.75 g	27.57 g	20.64 g	4.30 g	33.00 g	9.49 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.60 g	0.00 g	2.34 g	61.64 g	0.00 g	3.74 g	49.00 g	0.48 g	4.90 g	50.71 g	0.00 g	3.08 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 213.42 Kcal / 892.10 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ			Energia: 94.47 Kcal / 394.88 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.37 g	10.53 g	2.48 g	8.14 g	20.91 g	6.73 g	6.09 g	12.80 g	3.99 g	4.68 g	2.86 g	0.71 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.46 g	0.00 g	2.84 g	12.19 g	0.00 g	1.81 g	10.47 g	0.00 g	1.04 g	12.37 g	0.00 g	0.37 g		
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	9.59 g	2.63 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	6.99 g	11.85 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.43 g 0.00 g 0.91 g			21.13 g 0.15 g 1.20 g			15.63 g 0.00 g 0.48 g			23.02 g 0.00 g 1.14 g			
													
	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ			Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
50.94 g 0.00 g 2.39 g			54.63 g 0.00 g 3.65 g			52.01 g 0.48 g 4.97 g			53.74 g 0.00 g 3.12 g				
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ			Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.04 g	10.91 g	2.51 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	6.81 g	3.17 g	0.74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.60 g 0.00 g 3.12 g			20.74 g 0.00 g 2.04 g			20.18 g 0.00 g 1.26 g			22.08 g 0.00 g 0.59 g				
















Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.02 g	9.52 g	2.63 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.18 g	11.76 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.14 g	0.00 g	0.81 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.66 g	0.00 g	1.02 g	
													
	Ebéd	Parajfőzelék 30 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (30)			Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 30 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 30 CH		
		Energia: 574.79 Kcal / 2,402.62 KJ			Energia: 589.72 Kcal / 2,465.03 KJ			Energia: 396.63 Kcal / 1,657.91 KJ			Energia: 313.42 Kcal / 1,310.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.67 g	37.95 g	13.17 g	23.62 g	41.43 g	11.57 g	25.80 g	18.62 g	4.06 g	29.95 g	7.86 g	1.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.69 g	0.00 g	1.68 g	34.99 g	0.00 g	3.39 g	34.95 g	0.48 g	4.54 g	31.89 g	0.00 g	2.79 g		
   			 						  				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ			Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ			Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	7.37 g	12.99 g	4.01 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.04 g	0.00 g	1.89 g	16.30 g	0.00 g	1.17 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 		 	 



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 Kj			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 Kj			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 Kj			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.15 g	13.14 g	4.10 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	25.33 g			26.06 g			26.38 g			25.93 g			
	10.88 g			11.03 g			10.88 g			10.88 g			
	0.78 g			1.10 g			0.51 g			1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 Kj			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 Kj			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
28.50 g		51.92 g	16.10 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
62.76 g			102.34 g			90.70 g			73.84 g				
4.89 g			0.00 g			14.99 g			0.00 g				
2.90 g			4.22 g			3.38 g			2.99 g				
													
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
20.11 g			17.15 g			33.16 g			17.02 g				
0.89 g			0.00 g			22.18 g			0.89 g				
2.96 g			0.01 g			0.00 g			0.49 g				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

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







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes zsemle, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 1,879.71 Kcal / 7,857.19 KJ			Energia: 1,900.21 Kcal / 7,942.88 KJ			Energia: 1,900.28 Kcal / 7,943.17 KJ			Energia: 1,889.60 Kcal / 7,898.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.12 g	11.66 g	2.88 g	14.61 g	14.76 g	4.25 g	27.06 g	9.06 g	2.57 g	13.75 g	13.99 g	3.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	419.47 g 34.99 g 0.76 g			420.20 g 35.14 g 1.08 g			420.52 g 34.99 g 0.49 g			420.07 g 34.99 g 0.99 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, pórégagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62.76 g 4.89 g 2.90 g			102.34 g 0.00 g 4.22 g			90.70 g 14.99 g 3.38 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes zsemle			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes zsemle			
	Energia: 1,197.22 Kcal / 5,004.38 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 1,767.75 Kcal / 7,389.20 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	17.23 g	11.72 g	2.60 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	12.54 g	5.05 g	0.93 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
250.85 g 15.00 g 2.81 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g			411.16 g 25.00 g 0.47 g				









Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.33 g 10.88 g 0.78 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.38 g 10.88 g 0.51 g			25.93 g 10.88 g 1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM sertésmentes, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 732.09 Kcal / 3,060.14 KJ			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.46 g	43.77 g	13.03 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
		71.80 g 4.89 g 3.20 g			102.34 g 0.00 g 4.22 g			90.70 g 14.99 g 3.38 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g		
													
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.11 g 0.89 g 2.96 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g				










Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.33 g 10.88 g 0.78 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.38 g 10.88 g 0.51 g			25.93 g 10.88 g 1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertéstokány TM*, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 956.59 Kcal / 3,998.55 KJ			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	29.33 g	46.29 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62.76 g 4.89 g 2.90 g			103.57 g 0.00 g 4.76 g			90.70 g 14.99 g 3.38 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
 			  						 				
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.11 g 0.89 g 2.96 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g				






Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				








Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes zsemle, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 1,879.71 Kcal / 7,857.19 KJ	Energia: 1,900.21 Kcal / 7,942.88 KJ	Energia: 1,900.28 Kcal / 7,943.17 KJ	Energia: 1,889.60 Kcal / 7,898.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.12 g 11.66 g 2.88 g	14.61 g 14.76 g 4.25 g	27.06 g 9.06 g 2.57 g	13.75 g 13.99 g 3.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	419.47 g 34.99 g 0.76 g	420.20 g 35.14 g 1.08 g	420.52 g 34.99 g 0.49 g	420.07 g 34.99 g 0.99 g	
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslí, Gluténmentes kenyér	Zöldségleves GM, zellermentes, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozmaryingos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 987.91 Kcal / 4,129.46 KJ	Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ	Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.50 g 51.92 g 16.10 g	28.62 g 59.30 g 13.62 g	30.35 g 23.00 g 4.57 g	33.15 g 10.97 g 1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	62.76 g 4.89 g 2.90 g	83.64 g 0.00 g 4.38 g	71.06 g 0.48 g 4.17 g	73.84 g 0.00 g 2.99 g	
					
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes zsemle	Meggyes gyümölcssaláta	Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes zsemle	
	Energia: 1,886.70 Kcal / 7,886.41 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 1,791.60 Kcal / 7,488.89 KJ	Energia: 1,767.75 Kcal / 7,389.20 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	21.23 g 12.72 g 2.70 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	13.95 g 14.99 g 4.21 g	12.54 g 5.05 g 0.93 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
414.25 g 25.00 g 2.94 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	409.26 g 25.00 g 1.14 g	411.16 g 25.00 g 0.47 g		








Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka		
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 Kj			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 Kj			Energia: 176.59 Kcal / 738.15 Kj			Energia: 165.91 Kcal / 693.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.66 g	10.04 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.60 g	7.44 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.33 g 10.88 g 0.78 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.38 g 10.88 g 0.51 g			25.93 g 10.88 g 1.01 g			
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 Kj			Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj			Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 Kj			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62.76 g 4.89 g 2.90 g			102.34 g 0.00 g 4.22 g			90.70 g 14.99 g 3.38 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
													
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.11 g 0.89 g 2.96 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			33.16 g 22.18 g 0.00 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g				







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				













Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Gluténmentes kenyér		
		Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ			Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ			Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ			Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.17 g	10.33 g	2.77 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	19.22 g	7.74 g	2.45 g	5.50 g	12.63 g	3.69 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	20.13 g			20.86 g			19.98 g			20.22 g			
	1.19 g			1.34 g			1.19 g			1.19 g			
	0.89 g			1.21 g			0.62 g			1.11 g			
													
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Parajfőzelék GM 45 CH, GM kenyér (45)			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 45 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 45 CH		
Energia: 638.22 Kcal / 2,667.76 KJ			Energia: 652.20 Kcal / 2,726.20 KJ			Energia: 467.66 Kcal / 1,954.82 KJ			Energia: 400.73 Kcal / 1,675.05 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
27.13 g		46.25 g	15.76 g	24.93 g	42.16 g	11.66 g	27.32 g	20.35 g	4.26 g	30.53 g	9.01 g	1.15 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
45.11 g			47.62 g			46.99 g			48.80 g				
0.89 g			0.00 g			0.48 g			0.00 g				
2.38 g			3.56 g			4.12 g			3.19 g				
													
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ			Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.28 g	11.39 g	2.59 g	8.31 g	21.94 g	6.87 g	6.00 g	13.66 g	4.10 g	4.59 g	3.72 g	0.82 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
13.28 g			8.31 g			6.00 g			4.59 g				
11.39 g			21.94 g			13.66 g			3.72 g				
2.59 g			6.87 g			4.10 g			0.82 g				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

(00214)
Glutén,fruktóz

	24.90 g	1.19 g	3.07 g	19.94 g	1.19 g	1.94 g	19.91 g	1.19 g	1.27 g	21.81 g	1.19 g	0.60 g
												
Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ			Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ			Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ			Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.97 g	10.11 g	2.73 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.91 g	7.51 g	2.42 g	5.29 g	12.37 g	3.65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
15.35 g 0.89 g 0.78 g			20.86 g 1.34 g 1.21 g			16.40 g 0.89 g 0.51 g			15.94 g 0.89 g 1.01 g			
Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs		
	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ			Energia: 869.03 Kcal / 3,632.55 KJ			Energia: 591.32 Kcal / 2,471.72 KJ			Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.54 g	52.46 g	16.79 g	29.29 g	45.48 g	12.05 g	29.87 g	22.92 g	4.57 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
60.17 g 0.89 g 3.03 g			89.74 g 0.00 g 4.20 g			68.98 g 0.48 g 2.25 g			73.84 g 0.00 g 2.99 g			
  			 						 			
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér		
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ			Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.77 g	11.10 g	2.55 g	5.49 g	13.43 g	4.06 g	5.43 g	13.43 g	4.07 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
20.11 g 0.89 g 2.96 g			15.36 g 0.89 g 1.12 g			16.27 g 0.89 g 1.12 g			17.02 g 0.89 g 0.49 g			



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Uzsonna		 		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 156.02 Kcal / 652.16 Kj	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 Kj	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 Kj	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	
	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs
		Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 Kj	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj	Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 Kj	Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.54 g 52.46 g 16.79 g	30.01 g 46.20 g 12.05 g	31.90 g 21.79 g 5.67 g	33.15 g 10.97 g 1.38 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60.17 g 0.89 g 3.03 g	102.34 g 0.00 g 4.22 g	101.83 g 14.99 g 3.47 g	73.84 g 0.00 g 2.99 g	
Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 Kj	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.08 g 3.43 g 0.78 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	17.02 g 0.89 g 0.49 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Ebéd	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Bulgur								
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g	
	Uzsonna				Vaníliás, fahéjas panna cotta TM								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	g	g	g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	g	g	g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM 50 CH, Főtt virsli, GM kenyér (50)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 50 CH								
		Energia: 691.31 Kcal / 2,889.68 KJ	Energia: 721.61 Kcal / 3,016.33 KJ	Energia: 479.50 Kcal / 2,004.31 KJ	Energia: 410.40 Kcal / 1,715.47 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.46 g	48.76 g	16.19 g	26.38 g	42.95 g	11.75 g	27.57 g	20.64 g	4.30 g	30.73 g	9.16 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.37 g	0.60 g	2.55 g	61.64 g	0.00 g	3.74 g	49.00 g	0.48 g	4.90 g	50.68 g	0.00 g	3.23 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Parajfőzelék GM 55 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 55 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 55 CH								
		Energia: 691.31 Kcal / 2,889.68 KJ		Energia: 728.55 Kcal / 3,045.34 KJ		Energia: 544.61 Kcal / 2,276.47 KJ		Energia: 416.84 Kcal / 1,742.39 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.98 g	49.06 g	16.22 g	26.53 g	43.03 g	11.76 g	28.97 g	22.22 g	4.48 g	30.86 g	9.26 g	1.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.15 g	0.89 g	2.67 g	63.04 g	0.00 g	3.76 g	60.04 g	0.48 g	5.17 g	51.93 g	0.00 g	3.25 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Parajfőzelék GM 80 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 80 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 80 CH								
		Energia: 755.01 Kcal / 3,155.94 KJ		Energia: 853.50 Kcal / 3,567.63 KJ		Energia: 722.17 Kcal / 3,018.67 KJ		Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.24 g	53.59 g	16.93 g	29.14 g	44.47 g	11.93 g	32.77 g	26.54 g	4.97 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.35 g	2.08 g	3.48 g	88.29 g	0.00 g	4.08 g	90.15 g	0.48 g	5.93 g	73.84 g	0.00 g	3.67 g		








Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék 50 CH TM, Félbarna kenyér (50)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH								
		Energia: 677.45 Kcal / 2,831.74 KJ	Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ	Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ	Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.51 g	42.35 g	13.43 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.70 g	2.80 g	2.30 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	52.01 g	0.48 g	4.97 g	53.74 g	0.00 g	3.12 g		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Parajfőzelék GM 60 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, GM kenyér (60)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 60 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 60 CH								
		Energia: 723.16 Kcal / 3,022.81 KJ	Energia: 735.49 Kcal / 3,074.35 KJ	Energia: 556.44 Kcal / 2,325.92 KJ	Energia: 478.04 Kcal / 1,998.21 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.11 g	51.33 g	16.59 g	26.67 g	43.11 g	11.77 g	29.22 g	22.50 g	4.51 g	32.10 g	10.19 g	1.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.76 g	1.49 g	3.07 g	64.45 g	0.00 g	3.78 g	62.04 g	0.48 g	5.22 g	63.83 g	0.00 g	3.48 g		
													



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																
(00063) GM, TM, toj, par , huvely	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér																																																																																																			
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">28.50 g</td> <td style="text-align: center;">51.92 g</td> <td style="text-align: center;">16.10 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">28.50 g</td> <td style="text-align: center;">51.92 g</td> <td style="text-align: center;">16.10 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">28.50 g</td> <td style="text-align: center;">51.92 g</td> <td style="text-align: center;">16.10 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">28.50 g</td> <td style="text-align: center;">51.92 g</td> <td style="text-align: center;">16.10 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																								
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																								
28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">62.76 g</td> <td style="text-align: center;">4.89 g</td> <td style="text-align: center;">2.90 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">62.76 g</td> <td style="text-align: center;">4.89 g</td> <td style="text-align: center;">2.90 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">62.76 g</td> <td style="text-align: center;">4.89 g</td> <td style="text-align: center;">2.90 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">62.76 g</td> <td style="text-align: center;">4.89 g</td> <td style="text-align: center;">2.90 g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																										





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur								
		Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 Kj	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj	Energia: 612.58 Kcal / 2,560.58 Kj	Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.16 g	45.64 g	13.85 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.23 g	16.56 g	2.68 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	4.00 g	3.08 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	84.72 g	14.99 g	3.53 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		






Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma, Lecsós sertésszelet	Őszibarack leves GM, TM, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs								
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 Kj	Energia: 812.51 Kcal / 3,396.29 Kj	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 Kj	Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	38.09 g	28.91 g	6.53 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.76 g	4.89 g	2.90 g	103.50 g	0.00 g	5.64 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	73.84 g	0.00 g	2.99 g		







Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.




		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér											
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 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
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
													






Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd	Parajfőzelék 55 CH, Tk. kenyér (55), Lebbencsleves*, Főtt virsli			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 55 CH								
		Energia: 742.49 Kcal / 3,103.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 441.19 Kcal / 1,844.17 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		32.26 g	42.87 g	13.98 g		g	g	g		g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.75 g	0.00 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g	56.78 g	0.00 g	3.17 g
													

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00137) Diabetikus R:40,E:40,V:4 0 CH	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (40)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 40 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 40 CH
		Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 631.37 Kcal / 2,639.13 Kj	Energia: 455.82 Kcal / 1,905.33 Kj	Energia: 375.75 Kcal / 1,570.64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.85 g 39.76 g 13.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.50 g 41.92 g 11.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.06 g 20.06 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.92 g 8.91 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só 39.20 g 0.00 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só 43.41 g 0.00 g 3.51 g	Szénhidrát Cukor Só 44.98 g 0.48 g 4.79 g	Szénhidrát Cukor Só 44.03 g 0.00 g 2.98 g
					






Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 45 CH, Főtt virslis, Tk. kenyér (45)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 45 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 45 CH								
		Energia: 643.27 Kcal / 2,688.87 KJ	Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ	Energia: 449.91 Kcal / 1,880.62 KJ	Energia: 388.21 Kcal / 1,622.72 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.36 g	39.33 g	13.37 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	26.94 g	19.92 g	4.22 g	32.31 g	9.12 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.95 g	0.00 g	1.99 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	43.98 g	0.48 g	4.12 g	46.46 g	0.00 g	3.01 g		
													

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.







		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH								
		Energia: 718.54 Kcal / 3,003.50 KJ	Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ	Energia: 497.26 Kcal / 2,078.55 KJ	Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.33 g	42.77 g	13.96 g	25.66 g	42.56 g	11.71 g	27.95 g	21.07 g	4.35 g	33.49 g	9.75 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.94 g	0.00 g	2.39 g	54.63 g	0.00 g	3.65 g	52.01 g	0.48 g	4.97 g	53.74 g	0.00 g	3.12 g	
	Uzsonna	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)								
		Energia: 226.03 Kcal / 944.81 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 104.55 Kcal / 437.02 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13.90 g		10.61 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	5.10 g	2.92 g	0.72 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.89 g	0.00 g	2.90 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	14.31 g	0.00 g	0.41 g		

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00202) GM DIAB E: 40 g, U: 20 g CH	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Parajfőzelék GM 40 CH, GM kenyér (40)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 40 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 40 CH								
		Energia: 616.98 Kcal / 2,578.98 Kj	Energia: 659.14 Kcal / 2,755.21 Kj	Energia: 441.03 Kcal / 1,843.51 Kj	Energia: 365.30 Kcal / 1,526.95 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.13 g	44.98 g	15.55 g	25.08 g	42.24 g	11.67 g	26.75 g	19.70 g	4.19 g	29.81 g	8.48 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.71 g	0.75 g	2.20 g	49.02 g	0.00 g	3.58 g	42.48 g	0.48 g	4.73 g	41.92 g	0.00 g	3.06 g	
													
	Uzsonna				Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 Kj	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	g	g	g	5.94 g	13.72 g	4.11 g	4.59 g	3.72 g	0.82 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	21.06 g	1.19 g	1.23 g	21.81 g	1.19 g	0.60 g		
													











Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.









		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér	Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs								
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ	Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.76 g	4.89 g	2.90 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	73.84 g	0.00 g	2.99 g		
		 	 			 							






Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslí, Gluténmentes kenyér	Stroganoff sertéstokány TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma	Gyömbéres, rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs								
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 Kj	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 Kj	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 Kj	Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.76 g	4.89 g	2.90 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	73.84 g	0.00 g	2.99 g	
													
	Uzsonna	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér								
		Energia: 163.01 Kcal / 681.38 Kj	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.77 g		11.10 g	2.55 g	8.31 g	22.00 g	6.87 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.11 g	0.89 g	2.96 g	20.18 g	1.19 g	1.90 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g		
													

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.


		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs								
		Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ	Energia: 931.65 Kcal / 3,894.30 KJ	Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 KJ	Energia: 529.58 Kcal / 2,213.64 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.54 g	52.46 g	16.79 g	30.01 g	46.20 g	12.05 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	33.15 g	10.97 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.17 g	0.89 g	3.03 g	102.34 g	0.00 g	4.22 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	73.84 g	0.00 g	2.99 g		
		  	 		 								

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Parajfőzelék GM 70 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, GM kenyér (70)	Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff sertéstokány TM*, Párolt rizs 70 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 70 CH								
		Energia: 733.78 Kcal / 3,067.20 KJ	Energia: 804.91 Kcal / 3,364.52 KJ	Energia: 648.19 Kcal / 2,709.43 KJ	Energia: 497.37 Kcal / 2,079.01 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.99 g	52.18 g	16.71 g	28.12 g	43.91 g	11.86 g	31.18 g	24.74 g	4.77 g	32.50 g	10.48 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.55 g	1.79 g	3.24 g	78.47 g	0.00 g	3.96 g	77.61 g	0.48 g	5.62 g	67.58 g	0.00 g	3.55 g		
													



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virslis, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Alma, Stroganoff sertéstokány TM mustármentes	Őszibarack leves GM, TM, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb									
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 724.77 Kcal / 3,029.54 KJ	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.12 g	24.57 g	4.31 g	29.97 g	15.88 g	2.60 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.76 g	4.89 g	2.90 g	99.41 g	0.00 g	4.12 g	90.70 g	14.99 g	3.38 g	g	g	g		
													





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Olajos mag és par. mentes	Ebéd				Magyaros karalábéleves GM*, Stroganoff pulykaragu, Párolt rizs, Alma			Őszibarack leves GM, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségleves GM*, Curry-s, póréahagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 691.07 Kcal / 2,888.67 Kj			Energia: 742.06 Kcal / 3,101.81 Kj			Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.69 g	19.82 g	2.93 g	31.90 g	21.79 g	5.67 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	101.14 g	0.00 g	4.88 g	101.83 g	14.99 g	3.47 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd		Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Stroganoff sertéstokány TM*	Petrezselymes burgonya, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyömbéres, rozsmaringos sült csirkecomb , Csemegeuborka	Zöldségleves GM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 874.09 Kcal / 3,653.70 Kj		Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 Kj		Energia: 519.10 Kcal / 2,169.84 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.08 g	42.26 g	11.68 g	30.35 g	23.00 g	4.57 g	36.44 g	11.32 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	97.44 g	0.00 g	4.10 g	71.06 g	0.48 g	4.17 g	71.95 g	0.00 g	3.40 g		

