

Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.52 g 9.99 g 1.84 g			32.86 g 10.14 g 1.33 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.44 g 9.99 g 0.61 g			32.49 g 9.99 g 1.47 g			
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.15 g 0.00 g 2.70 g			63.72 g 0.80 g 4.28 g			97.53 g 0.00 g 2.91 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			89.33 g 0.00 g 3.62 g				
1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.27 g	7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 0.00 g 0.89 g			26.31 g 0.00 g 1.20 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			22.76 g 0.00 g 1.43 g				
1			1,4,10,(12)			(12)			1			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00011) Tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Soproni felvágott , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tököfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur , Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	31.50 g	19.20 g	4.55 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	72.83 g	5.00 g	4.78 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendvics, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00012) Tojás,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendviche, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7,(12)			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00013) Tojás, olajos mag, szója</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7,(12)			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00014) Tojás- és banánmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7,(12)			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00015) Tej-és cukormentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 206.50 Kcal / 863.17 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.87 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	21.45 g	0.00 g	0.61 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1,15			1			1,15			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tököfzelék GM TM*, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara TM, CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.16 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	34.13 g	7.99 g	0.03 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						15			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00016) Tejmentes, fruktószegény</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta*, Brokkolileves GM*			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 585.25 Kcal / 2,446.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.06 g	16.22 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	76.73 g	0.00 g	3.60 g	
	1,(10),(12)				1,(10),(12)				1,(10),(12)				9			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Fahéjas rizstejbedara TM, CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	3.16 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	34.13 g	7.99 g	0.03 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1				1,4,10,(12)				1				15				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00017) Tej, szója, ol.mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						(12)			1				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00018) Tej, szója, hüvely, marha</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendviche, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.36 g	17.22 g	5.44 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	25.46 g 10.88 g 1.74 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tojásm, GM			Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka, Zellerkrémleves GM			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 675.25 Kcal / 2,822.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	27.37 g	29.67 g	6.93 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	34.50 g	18.45 g	2.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			60.94 g 0.89 g 4.27 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			65.91 g 0.00 g 6.51 g			91.24 g 0.00 g 3.21 g			
			7,(10),(12)			(10),(12)			7,9			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			47.18 g 14.99 g 0.30 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
			4,10,(12)						7,(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	30.25 g 11.18 g 1.85 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			59.26 g 1.69 g 4.23 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér		
		Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.11 g		8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
4,10,(12)									(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00022) Glutén- és tejmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.36 g	17.22 g	5.44 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	25.46 g 10.88 g 1.74 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			59.26 g 1.69 g 4.23 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
4,10,(12)									(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
<b>(00023) Glutén-, tej-, cukormentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka				
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ			Energia: 104.05 Kcal / 434.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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	Szénhidrát	Cukor	Só		
	20.26 g	1.19 g	1.85 g	15.79 g	1.04 g	1.20 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			
				15			15											
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma				
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	59.26 g	1.69 g	4.23 g	97.00 g	0.00 g	3.82 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	91.22 g	0.00 g	3.21 g			
				1,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)		
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssláta			Fahéjas rizstejbedara TM, CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér				
Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ						
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
2.11 g		8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.16 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
16.46 g	0.89 g	0.44 g	16.39 g	0.89 g	0.98 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	34.13 g	7.99 g	0.03 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g				
			4,10,(12)			15												



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ			Energia: 104.05 Kcal / 434.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.89 g	18.09 g	5.55 g	3.41 g	9.56 g	2.47 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			Szénhidrát Cukor Só			
	29.84 g 1.79 g 2.07 g			30.16 g 1.94 g 1.53 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			
	15															
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 40 CH*			Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 40 CH*, Sertéspörkölt, GM kenyér (40)			Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs 40 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 40 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 40 CH		
		Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 KJ			Energia: 409.76 Kcal / 1,712.80 KJ			Energia: 478.02 Kcal / 1,998.12 KJ			Energia: 314.80 Kcal / 1,315.86 KJ			Energia: 402.46 Kcal / 1,682.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.92 g	9.18 g	1.06 g	28.22 g	26.54 g	5.90 g	29.10 g	19.34 g	3.06 g	11.37 g	10.50 g	2.99 g	29.85 g	12.94 g	1.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	42.06 g 0.00 g 0.92 g			43.84 g 1.19 g 3.74 g			51.42 g 0.00 g 3.24 g			42.09 g 0.00 g 5.02 g			41.07 g 0.00 g 3.16 g			
	(10),(12)			3,7			(10),(12)			9			(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Kockasajt, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér		
Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ			Energia: 66.13 Kcal / 276.42 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
3.64 g		8.87 g	2.11 g	12.33 g	15.20 g	3.88 g	9.33 g	22.52 g	6.94 g	6.77 g	6.84 g	3.18 g	3.62 g	4.70 g	0.60 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.83 g 1.79 g 0.77 g			30.76 g 1.79 g 1.31 g			29.52 g 1.79 g 2.16 g			30.03 g 1.79 g 1.23 g			32.07 g 1.79 g 1.66 g				
4,10,(12)									7							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00028) Glutén-, tej-, fruktózszege ny</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 105.89 Kcal / 442.62 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	2.19 g 8.76 g 2.36 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	Szénhidrát Cukor Só	
	20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.80 g 1.04 g 1.20 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	
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*	Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Petrezselymes rizs
		Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ	Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ	Energia: 651.04 Kcal / 2,721.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.62 g 17.34 g 2.04 g	26.51 g 27.21 g 5.42 g	33.81 g 21.93 g 3.37 g	18.60 g 18.68 g 5.42 g	27.96 g 26.33 g 3.63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	105.82 g 0.00 g 2.32 g	59.26 g 1.69 g 4.23 g	97.00 g 0.00 g 3.82 g	67.88 g 0.00 g 6.40 g	74.78 g 0.00 g 3.28 g	
	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	9	(10),(12)	
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
2.11 g 8.00 g 2.00 g		10.80 g 14.33 g 3.77 g	7.80 g 21.65 g 6.83 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.46 g 0.89 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.15 g 0.89 g 1.83 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g		
	4,10,(12)		15			



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	30.25 g 11.18 g 1.85 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM*			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM paradicsommentes, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Bakonyi sertésragu GM,TM, par, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ			Energia: 495.07 Kcal / 2,069.39 KJ			Energia: 761.15 Kcal / 3,181.61 KJ			Energia: 519.79 Kcal / 2,172.72 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.62 g	17.34 g	2.04 g	25.93 g	29.61 g	6.08 g	34.04 g	28.62 g	5.83 g	18.45 g	18.59 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	105.82 g 0.00 g 2.32 g			56.81 g 1.69 g 5.21 g			96.05 g 0.00 g 3.90 g			67.33 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
(10),(12)									9			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
			4,10,(12)						(12)							





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00030) Diabetikus-70 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g	
	1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 70 CH*			Csupgátott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 70 CH*, Tk. kenyér (70)			Párolt rizs 70 CH, Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Paprikás krumpli kolbással 70 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur 70 CH		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 736.02 Kcal / 3,076.56 KJ			Energia: 626.39 Kcal / 2,618.31 KJ			Energia: 573.56 Kcal / 2,397.48 KJ			Energia: 554.09 Kcal / 2,316.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	37.01 g	32.68 g	7.34 g	32.75 g	19.08 g	3.07 g	20.46 g	20.49 g	5.96 g	36.08 g	15.70 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	72.31 g	0.00 g	4.67 g	80.00 g	0.00 g	2.69 g	74.32 g	0.00 g	6.73 g	70.66 g	0.00 g	3.51 g	
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszálka, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.92 g		7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1				1,4,10,(12)				1				1,7				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00031) Diabetikus-60 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g	
	1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 60 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 60 CH		
		Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 KJ			Energia: 651.27 Kcal / 2,722.31 KJ			Energia: 574.33 Kcal / 2,400.70 KJ			Energia: 479.46 Kcal / 2,004.14 KJ			Energia: 507.34 Kcal / 2,120.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.46 g	14.35 g	1.69 g	34.84 g	28.91 g	6.48 g	31.66 g	18.48 g	3.00 g	17.16 g	16.85 g	4.88 g	34.60 g	14.91 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.80 g	0.00 g	1.93 g	61.91 g	0.00 g	4.24 g	69.48 g	0.00 g	2.55 g	62.60 g	0.00 g	6.11 g	61.56 g	0.00 g	3.37 g	
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.92 g		7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1				1,4,10,(12)				1				1,7				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00032) Diabetikus-50 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g	
	1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csupgátott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.04 g	0.00 g	1.64 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g	
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.92 g		7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1				1,4,10,(12)				1				1,7				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00033) Diabetikus-45 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 45 CH*			Csupogott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Párolt rizs 45 CH, Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Paprikás krumpli kolbással 45 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 45 CH		
		Energia: 321.51 Kcal / 1,343.91 KJ			Energia: 562.28 Kcal / 2,350.33 KJ			Energia: 487.56 Kcal / 2,038.00 KJ			Energia: 361.85 Kcal / 1,512.53 KJ			Energia: 435.66 Kcal / 1,821.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.06 g	10.56 g	1.23 g	32.02 g	26.56 g	5.97 g	29.85 g	17.49 g	2.88 g	13.02 g	12.31 g	3.53 g	32.34 g	13.70 g	1.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.52 g	0.00 g	1.23 g	47.94 g	0.00 g	3.83 g	51.95 g	0.00 g	2.33 g	47.95 g	0.00 g	5.33 g	47.59 g	0.00 g	3.16 g		
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.92 g	7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00034) Diabetikus-40 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*			Csupgátott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 40 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 40 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 40 CH						
		Energia: 341.01 Kcal / 1,425.42 KJ			Energia: 528.19 Kcal / 2,207.83 KJ			Energia: 484.09 Kcal / 2,023.50 KJ			Energia: 314.80 Kcal / 1,315.86 KJ			Energia: 398.27 Kcal / 1,664.77 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		21.40 g	11.00 g	1.28 g	30.85 g	25.92 g	5.84 g	29.78 g	17.45 g	2.88 g	11.37 g	10.50 g	2.99 g	31.16 g	13.08 g	1.61 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	43.02 g	0.00 g	1.31 g	42.10 g	0.00 g	3.68 g	51.25 g	0.00 g	2.32 g	42.09 g	0.00 g	5.02 g	40.31 g	0.00 g	3.05 g					
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszálkás, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
2.92 g		7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g						
1				1,4,10,(12)				1				1,7				1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00035) Diabetikus-35 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta 35 CH*, Brokkolileves GM *			Csupogtatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)			Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Paprikás krumpli kolbással 35 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 35 CH						
		Energia: 248.40 Kcal / 1,038.31 KJ			Energia: 483.69 Kcal / 2,021.82 KJ			Energia: 442.45 Kcal / 1,849.44 KJ			Energia: 291.28 Kcal / 1,217.55 KJ			Energia: 413.85 Kcal / 1,729.89 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		15.03 g	8.88 g	1.03 g	29.44 g	24.74 g	5.58 g	28.91 g	16.97 g	2.82 g	10.54 g	9.59 g	2.72 g	31.65 g	13.34 g	1.65 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	31.13 g	0.00 g	0.92 g	35.11 g	0.00 g	3.47 g	42.84 g	0.00 g	2.21 g	39.17 g	0.00 g	4.86 g	43.35 g	0.00 g	3.09 g					
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
2.92 g		7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g						
1				1,4,10,(12)				1				1,7				1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g	
	1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csupogott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 614.36 Kcal / 2,568.02 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	33.23 g	29.20 g	6.59 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.04 g	0.00 g	1.64 g	53.69 g	0.00 g	4.10 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g	
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ			Energia: 126.62 Kcal / 529.27 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.92 g		7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	6.26 g	5.46 g	3.01 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.04 g	0.00 g	1.89 g	12.95 g	0.00 g	0.82 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1				1,4,10,(12)				1				1,7				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00040) Fruktózszege ny</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta*, Brokkolileves GM*			Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 585.25 Kcal / 2,446.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	30.38 g	29.26 g	6.86 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.06 g	16.22 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	65.40 g	0.00 g	4.32 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	76.73 g	0.00 g	3.60 g	
	1,(10),(12)				1,7,(10),(12)				1,(10),(12)				9			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Fahéjas rizstejbedara TM, CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	3.16 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	34.13 g	7.99 g	0.03 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1				1,4,10,(12)				1				15				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 206.50 Kcal / 863.17 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.87 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1,15			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta*, Brokkolileves GM*			Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	30.38 g	29.26 g	6.86 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	65.40 g	0.00 g	4.32 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,(10),(12)			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendvics, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 187.91 Kcal / 785.46 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.24 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	28.95 g	0.00 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7,15			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	30.38 g	29.26 g	6.86 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	65.40 g	0.00 g	4.32 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszósztétó, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejszósztétó			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7,(12)			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.37 Kcal / 2,706.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.96 g	16.52 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.48 g	0.00 g	3.61 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			1			(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g		
	1				1				1				1				
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbással, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma			
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ			Energia: 739.95 Kcal / 3,092.99 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	31.27 g	29.54 g	6.00 g	34.54 g	23.22 g	4.42 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	66.96 g	0.80 g	5.26 g	97.16 g	0.00 g	2.99 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g		
	1,(10),(12)				1				1				9				1,(10),(12)
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ					
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g			
1				1,4,10,(12)							(12)				1		



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00045) Tej,toj,banán, olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00046) Tej,toj,olajma g,szój</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma						
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g					
	1				1,(10),(12)				1,(10),(12)				9				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav					
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g						
1				1,4,10,(12)							(12)				1					



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00047) Tej-,toj-, szárnyas.-, kukorica</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.52 g 9.99 g 1.84 g			32.86 g 10.14 g 1.33 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.44 g 9.99 g 0.61 g			32.49 g 9.99 g 1.47 g			
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán húsos tészta			Tarhonyaleves *, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéspörkölt			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs, Bakonyi sertésragu GM, TM			Csemegeuborka, Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás sertésragu*, Bulgur		
		Energia: 609.26 Kcal / 2,546.71 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 778.16 Kcal / 3,252.71 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 629.29 Kcal / 2,630.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.49 g	22.53 g	4.29 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	35.18 g	26.86 g	5.65 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	33.73 g	22.61 g	4.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.73 g 0.00 g 2.28 g			63.72 g 0.80 g 4.28 g			97.84 g 0.00 g 3.01 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			76.64 g 0.00 g 3.61 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.27 g	7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	8.22 g	13.17 g	4.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 0.00 g 0.89 g			26.31 g 0.00 g 1.20 g			29.29 g 0.00 g 2.28 g			20.42 g 0.00 g 1.22 g			22.76 g 0.00 g 1.43 g				
1			1,4,10,(12)			1			1,(10)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00048) Tej- és tojásmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						(12)			1				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00049)</b> Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	29.53 g	0.00 g	2.24 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			1			(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag</p>	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*, Brokkolileves GM *			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 585.25 Kcal / 2,446.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.06 g	16.22 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	76.73 g	0.00 g	3.60 g	
	1,(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Fahéjas rizstejbedara TM, CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	3.16 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	29.53 g	0.00 g	2.24 g	34.13 g	7.99 g	0.03 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			1			15			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma						
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	31.27 g	29.54 g	6.00 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	66.96 g	0.80 g	5.26 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g					
	1,(10),(12)				1				1,(10),(12)				9				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav					
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g						
1				1,4,10,(12)				(12)				1								



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00053) Olajos mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.52 g 9.99 g 1.84 g			32.86 g 10.14 g 1.33 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.44 g 9.99 g 0.61 g			32.49 g 9.99 g 1.47 g			
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.82 g 0.00 g 2.72 g			74.12 g 5.00 g 3.44 g			97.53 g 0.00 g 2.91 g			65.91 g 0.00 g 6.51 g			89.33 g 0.00 g 3.62 g				
1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszósztétó, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.27 g	7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 0.00 g 0.89 g			26.31 g 0.00 g 1.20 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			47.18 g 14.99 g 0.30 g			22.76 g 0.00 g 1.43 g				
1			1,4,10,(12)			7,(12)			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00054) Tej,tojás,para dicsom</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 311.13 Kcal / 1,300.52 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 300.71 Kcal / 1,256.97 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.78 g	16.89 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.64 g	12.96 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.51 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.97 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbással, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 739.95 Kcal / 3,092.99 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.54 g	23.22 g	4.42 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.16 g	0.00 g	2.99 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,(10),(12)				1,(10),(12)				1				9			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	29.53 g	0.00 g	2.24 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1				1,4,10,(12)				1				(12)				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00055) Tej,olmag, szó j,szől,szil,őszi bment</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 243.50 Kcal / 1,017.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	27.26 g	9.99 g	1.27 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00056)</b> Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbással, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ			Energia: 739.95 Kcal / 3,092.99 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	31.27 g	29.54 g	6.00 g	34.54 g	23.22 g	4.42 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	66.96 g	0.80 g	5.26 g	97.16 g	0.00 g	2.99 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,(10),(12)			1			1			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			(12)			1			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00057) Tej, szója, parad., alma</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1	1			1			1			1			1		
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	31.27 g	29.54 g	6.00 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.82 g	0.00 g	2.26 g	66.96 g	0.80 g	5.26 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,(10),(12)	1			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			1,(10),(12)		
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhálpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Sárgarépa saláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 33.08 Kcal / 138.27 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	0.97 g	0.16 g	0.03 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	6.63 g	0.00 g	0.35 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1	1,4,10,(12)			15			(12)			1			1			





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta 35 CH*, Brokkolileves GM *			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 35 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 35 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur 35 CH		
		Energia: 292.26 Kcal / 1,221.65 KJ			Energia: 504.52 Kcal / 2,108.89 KJ			Energia: 449.39 Kcal / 1,878.45 KJ			Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.04 g	9.88 g	1.15 g	29.93 g	25.80 g	5.83 g	29.05 g	17.05 g	2.83 g	10.21 g	9.23 g	2.61 g	30.38 g	12.66 g	1.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.76 g	0.00 g	1.11 g	37.41 g	0.00 g	3.58 g	44.24 g	0.00 g	2.23 g	37.99 g	0.00 g	4.80 g	35.45 g	0.00 g	2.97 g		
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.92 g	7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.04 g	0.00 g	1.89 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00059) Földimogyoró - és málnamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendvics, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7,(12)			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>(00061) Tojás- és mézmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g		
	1				1				1				1				
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma			
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g		
	1,9				1,7,(10),(12)				1,(10),(12)				7,9				1,(10),(12)
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ					
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g			
1				1,4,10,(12)				7,(12)				1					



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00062) Tojás és szójamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	30.38 g	29.26 g	6.86 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	65.40 g	0.00 g	4.32 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendvics, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejszó			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7,(12)			1							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00067) Tej,hal,olmag, parad.</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Húspástétom			Soproni felvágott , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tököfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur , Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	31.50 g	19.20 g	4.55 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	72.83 g	5.00 g	4.78 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Csemege szalámi, Liga margarin (TM), Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 410.63 Kcal / 1,716.43 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	11.56 g	28.60 g	8.71 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.26 g	0.00 g	2.11 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1						(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00068) Tej-és halmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.52 g 9.99 g 1.84 g			32.86 g 10.14 g 1.33 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.44 g 9.99 g 0.61 g			32.49 g 9.99 g 1.47 g			
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tökfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	31.50 g	19.20 g	4.55 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79.15 g 0.00 g 2.70 g			72.83 g 5.00 g 4.78 g			97.53 g 0.00 g 2.91 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			89.33 g 0.00 g 3.62 g				
1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.27 g	7.47 g	1.90 g	11.54 g	21.60 g	6.81 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 0.00 g 0.89 g			26.22 g 0.00 g 2.01 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			22.76 g 0.00 g 1.43 g				
1			1						(12)			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00069) Tej,szója,kakaó mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma						
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g					
	1				1,(10),(12)				1,(10),(12)				9				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g						
1				1,4,10,(12)							(12)				1					



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00072) Tej,toj,olmag, árpa</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendviche, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)						(12)			1				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 105.89 Kcal / 442.62 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	2.19 g 8.76 g 2.36 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	Szénhidrát Cukor Só	
	20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.80 g 1.04 g 1.20 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	
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM*	Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Pulykaragu GM, TM, gombamentes	Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldségleves*, Petrezselymes rizs, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*
		Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 691.62 Kcal / 2,890.97 KJ	Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ	Energia: 612.63 Kcal / 2,560.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.62 g 17.34 g 2.04 g	26.51 g 27.21 g 5.42 g	27.89 g 24.87 g 4.56 g	18.60 g 18.68 g 5.42 g	33.78 g 17.73 g 2.13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	105.82 g 0.00 g 2.32 g	59.26 g 1.69 g 4.23 g	93.33 g 0.00 g 3.88 g	67.88 g 0.00 g 6.40 g	78.64 g 0.00 g 3.19 g	
(10),(12)	(10),(12)		9	(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 131.87 Kcal / 551.22 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.11 g 8.00 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.46 g 0.89 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g		
	4,10,(12)	1,6,(7)	15			



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00081)</b> Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Soproni felvágott , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1	1			1			1			1			1		
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tököfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur , Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	31.50 g	19.20 g	4.55 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	72.83 g	5.00 g	4.78 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1	1,(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)		
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendviche, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 168.33 Kcal / 703.62 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	2.41 g	0.79 g	0.09 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	37.69 g	20.06 g	0.03 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1	1,4,10,(12)			1,4,10,(12)			1,4,10,(12)			1,4,10,(12)			1,4,10,(12)			



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00102) Tej- és olajos mag- mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 271.92 Kcal / 1,136.63 KJ			Energia: 206.50 Kcal / 863.17 KJ			Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 KJ			Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ			Energia: 228.31 Kcal / 954.34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		9.08 g	16.95 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.94 g	13.02 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.66 g	11.88 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	20.37 g	0.00 g	1.84 g	22.87 g	0.15 g	1.33 g	25.83 g	0.15 g	1.32 g	21.45 g	0.00 g	0.61 g	22.34 g	0.00 g	1.47 g					
	1				1				1				1				1			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti tej-, tojásment, Brokkolileves GM *			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma						
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g					
	1				1,(10),(12)				1,(10),(12)				9				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g						
1				1,4,10,(12)				(12)				1								



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.04 g	0.00 g	1.64 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g	
	1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9,(10),(12)			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.92 g		7.30 g	1.90 g	14.07 g	14.14 g	3.73 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	7.54 g	5.65 g	3.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.35 g	0.00 g	0.50 g	23.88 g	0.00 g	1.14 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	18.78 g	0.00 g	0.96 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.15 g	7.03 g	2.36 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	14.66 g	0.00 g	0.46 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH						
		Energia: 360.50 Kcal / 1,506.89 KJ			Energia: 559.43 Kcal / 2,338.42 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 480.02 Kcal / 2,006.48 KJ			Energia: 507.34 Kcal / 2,120.68 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		22.74 g	11.45 g	1.34 g	31.57 g	27.50 g	6.21 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	16.43 g	20.57 g	6.30 g	34.60 g	14.91 g	1.85 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	45.53 g	0.00 g	1.39 g	45.54 g	0.00 g	3.84 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	55.22 g	0.00 g	6.29 g	61.56 g	0.00 g	3.37 g					
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9,(10),(12)				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 184.43 Kcal / 770.92 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 340.61 Kcal / 1,423.75 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
4.33 g		7.40 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	10.49 g	21.15 g	6.73 g	8.82 g	5.83 g	3.04 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
24.90 g	0.00 g	0.73 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	26.68 g	0.00 g	2.16 g	24.60 g	0.00 g	1.09 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g						
1				1,4,10,(12)				1				1,7				1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.53 g 0.00 g 1.84 g			22.88 g 0.15 g 1.33 g			25.99 g 0.15 g 1.32 g			15.63 g 0.00 g 0.48 g			22.50 g 0.00 g 1.47 g			
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta 30 CH*, Brokkolileves GM *			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 30 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 30 CH, Csemegeuborka			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 30 CH, Tárkonyos zöldségleves*		
		Energia: 209.40 Kcal / 875.29 KJ			Energia: 480.85 Kcal / 2,009.95 KJ			Energia: 418.15 Kcal / 1,747.87 KJ			Energia: 244.23 Kcal / 1,020.88 KJ			Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.34 g	7.99 g	0.92 g	29.00 g	25.67 g	5.82 g	28.40 g	16.69 g	2.79 g	8.89 g	7.77 g	2.17 g	30.38 g	12.66 g	1.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
26.12 g 0.00 g 0.76 g			32.72 g 0.00 g 3.48 g			37.93 g 0.00 g 2.15 g			33.31 g 0.00 g 4.55 g			35.45 g 0.00 g 2.97 g				
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.92 g	7.30 g	1.90 g	14.07 g	14.14 g	3.73 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	7.54 g	5.65 g	3.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.35 g 0.00 g 0.50 g			23.88 g 0.00 g 1.14 g			20.74 g 0.00 g 2.04 g			18.78 g 0.00 g 0.96 g			22.76 g 0.00 g 1.43 g				
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csupgátott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.04 g	0.00 g	1.64 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g		
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9,(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.92 g	7.30 g	1.90 g	14.07 g	14.14 g	3.73 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	7.54 g	5.65 g	3.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.35 g	0.00 g	0.50 g	23.88 g	0.00 g	1.14 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	18.78 g	0.00 g	0.96 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 532.27 Kcal / 2,224.89 KJ			Energia: 362.01 Kcal / 1,513.20 KJ			Energia: 529.61 Kcal / 2,213.77 KJ			Energia: 318.93 Kcal / 1,333.13 KJ			Energia: 358.53 Kcal / 1,498.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.43 g	30.92 g	9.67 g	8.75 g	8.78 g	2.26 g	19.49 g	24.45 g	7.46 g	24.93 g	7.77 g	2.42 g	12.57 g	12.39 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.35 g	0.00 g	3.36 g	55.04 g	0.15 g	2.03 g	57.28 g	0.25 g	2.56 g	36.86 g	0.00 g	0.93 g	48.65 g	0.00 g	2.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbással 60 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 60 CH		
		Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 KJ			Energia: 651.27 Kcal / 2,722.31 KJ			Energia: 574.33 Kcal / 2,400.70 KJ			Energia: 479.46 Kcal / 2,004.14 KJ			Energia: 497.99 Kcal / 2,081.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.46 g		14.35 g	1.69 g	34.84 g	28.91 g	6.48 g	31.66 g	18.48 g	3.00 g	17.16 g	16.85 g	4.88 g	34.31 g	14.75 g	1.83 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
61.80 g	0.00 g	1.93 g	61.91 g	0.00 g	4.24 g	69.48 g	0.00 g	2.55 g	62.60 g	0.00 g	6.11 g	59.73 g	0.00 g	3.34 g		
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka			
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g		
	1				1				1				1				
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 60 CH*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 60 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur 60 CH			
		Energia: 467.74 Kcal / 1,955.15 KJ			Energia: 621.92 Kcal / 2,599.63 KJ			Energia: 567.39 Kcal / 2,371.69 KJ			Energia: 479.46 Kcal / 2,004.14 KJ			Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		30.11 g	13.91 g	1.64 g	33.03 g	30.66 g	6.95 g	31.52 g	18.40 g	2.99 g	17.16 g	16.85 g	4.88 g	35.09 g	15.17 g	1.88 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.30 g	0.00 g	1.85 g	52.44 g	0.00 g	4.17 g	68.08 g	0.00 g	2.53 g	62.60 g	0.00 g	6.11 g	64.59 g	0.00 g	3.42 g		
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9				1,(10),(12)
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ					
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
2.92 g		7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.35 g	0.00 g	0.50 g	16.60 g	0.00 g	0.98 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g			
1				1,4,10,(12)				1				1,7				1	



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	21.64 g	7.25 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	21.46 g	0.00 g	0.61 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta 35 CH*, Brokkolileves GM *			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 35 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 35 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 35 CH		
		Energia: 248.40 Kcal / 1,038.31 KJ			Energia: 504.52 Kcal / 2,108.89 KJ			Energia: 442.45 Kcal / 1,849.44 KJ			Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.03 g	8.88 g	1.03 g	29.93 g	25.80 g	5.83 g	28.91 g	16.97 g	2.82 g	10.21 g	9.23 g	2.61 g	30.38 g	12.66 g	1.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.13 g	0.00 g	0.92 g	37.41 g	0.00 g	3.58 g	42.84 g	0.00 g	2.21 g	37.99 g	0.00 g	4.80 g	35.45 g	0.00 g	2.97 g		
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 166.95 Kcal / 697.85 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.92 g	7.30 g	1.90 g	14.07 g	14.14 g	3.73 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	7.97 g	5.71 g	3.03 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.35 g	0.00 g	0.50 g	23.88 g	0.00 g	1.14 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	20.72 g	0.00 g	1.00 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.15 g	7.03 g	2.36 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	14.66 g	0.00 g	0.46 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csupogtatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.04 g	0.00 g	1.64 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g	
	1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9,(10),(12)			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 184.43 Kcal / 770.92 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.33 g		7.40 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	7.54 g	5.65 g	3.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.90 g	0.00 g	0.73 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	18.78 g	0.00 g	0.96 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csupgátott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.04 g	0.00 g	1.64 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g	
	1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9,(10),(12)			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	17.27 g	14.61 g	3.78 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	7.54 g	5.65 g	3.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	38.45 g	0.00 g	1.48 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	18.78 g	0.00 g	0.96 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	18.59 g	0.15 g	1.23 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	17.27 g	0.00 g	1.27 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csupgátott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH						
		Energia: 360.50 Kcal / 1,506.89 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		22.74 g	11.45 g	1.34 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	45.53 g	0.00 g	1.39 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g					
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9,(10),(12)				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszósztétó, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 129.79 Kcal / 542.52 KJ			Energia: 217.69 Kcal / 909.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 116.54 Kcal / 487.14 KJ			Energia: 92.64 Kcal / 387.24 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
2.45 g		7.26 g	1.90 g	11.40 g	13.76 g	3.70 g	8.14 g	20.91 g	6.73 g	5.84 g	5.40 g	3.00 g	2.69 g	3.26 g	0.42 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
13.50 g	0.00 g	0.42 g	11.74 g	0.00 g	0.86 g	12.19 g	0.00 g	1.81 g	11.01 g	0.00 g	0.78 g	13.05 g	0.00 g	1.21 g						
1				1,4,10,(12)				1				1,7				1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka						
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 208.34 Kcal / 870.86 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.89 g	8.24 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	22.88 g	0.15 g	1.33 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	22.50 g	0.00 g	1.47 g					
	1				1				1				1							
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH						
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	53.04 g	0.00 g	1.64 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g					
	1,(10),(12)				1,3,7				1,(10),(12)				9,(10),(12)				1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)						
Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
2.92 g		7.30 g	1.90 g	14.07 g	14.14 g	3.73 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	7.54 g	5.65 g	3.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
16.35 g	0.00 g	0.50 g	23.88 g	0.00 g	1.14 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	18.78 g	0.00 g	0.96 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g						
1				1,4,10,(12)				1				1,7				1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00144) Diab</b> T:15,E:30, U:20	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 203.35 Kcal / 850.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.02 g	16.81 g	5.39 g	3.24 g	8.17 g	2.26 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	6.69 g	11.79 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.68 g 0.00 g 1.73 g			18.59 g 0.15 g 1.23 g			19.92 g 0.15 g 1.18 g			11.75 g 0.00 g 0.39 g			17.27 g 0.00 g 1.27 g			
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 30 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 30 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 30 CH, Csemegeuborka			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 30 CH, Tárkonyos zöldségleves*		
		Energia: 243.52 Kcal / 1,017.91 KJ			Energia: 480.85 Kcal / 2,009.95 KJ			Energia: 435.50 Kcal / 1,820.39 KJ			Energia: 244.23 Kcal / 1,020.88 KJ			Energia: 351.52 Kcal / 1,469.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.69 g	8.77 g	1.01 g	29.00 g	25.67 g	5.82 g	28.76 g	16.89 g	2.81 g	8.89 g	7.77 g	2.17 g	29.69 g	12.29 g	1.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
30.50 g 0.00 g 0.90 g			32.72 g 0.00 g 3.48 g			41.43 g 0.00 g 2.19 g			33.31 g 0.00 g 4.55 g			31.21 g 0.00 g 2.91 g				
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.92 g	7.30 g	1.90 g	12.46 g	13.91 g	3.71 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.35 g 0.00 g 0.50 g			16.60 g 0.00 g 0.98 g			15.04 g 0.00 g 1.89 g			16.84 g 0.00 g 0.91 g			14.99 g 0.00 g 1.25 g				
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00155) Hal- és gombamentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 Kj			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 Kj			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 Kj			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 Kj			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tökfőzelék, Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Pulykaragu GM, TM, gombamentes, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 553.54 Kcal / 2,313.80 Kj			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 Kj			Energia: 701.16 Kcal / 2,930.85 Kj			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 Kj			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.50 g	17.92 g	3.11 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	28.64 g	23.02 g	4.38 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74.07 g	0.00 g	2.92 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	93.86 g	0.00 g	2.97 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1			9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 Kj			Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 Kj			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	11.54 g	21.60 g	6.81 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.22 g	0.00 g	2.01 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1			7,(12)			1			1				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00199) GM, tej, tojás</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.36 g	17.22 g	5.44 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	25.46 g 10.88 g 1.74 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			59.26 g 1.69 g 4.23 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
4,10,(12)									(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00200)</b> <b>Glutén,tej,tojás, szója,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	30.25 g 11.18 g 1.85 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM			Tökfőzelék GM, tejmentes, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 460.50 Kcal / 1,924.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.48 g	19.47 g	4.54 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			62.23 g 5.89 g 3.35 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
4,10,(12)									(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	30.25 g 11.18 g 1.85 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			59.26 g 1.69 g 4.23 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér		
		Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.11 g		8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
4,10,(12)									(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	30.25 g 11.18 g 1.85 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			59.26 g 1.69 g 4.23 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér		
		Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.11 g		8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
4,10,(12)									(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00205)</b> GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	30.25 g 11.18 g 1.85 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM*			Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér, Tarhonyaleves GM*			Párolt rizs, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Gyümölcslé			Csemegeuborka, Paprikás krumpli kolbásszal, Kertészleves GM hüvelyes-, zellermentes			Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma, Tárkonyos zöldségleves*		
		Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 713.07 Kcal / 2,980.63 KJ			Energia: 558.11 Kcal / 2,332.90 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.62 g	17.34 g	2.04 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	32.47 g	17.46 g	2.81 g	19.79 g	23.58 g	5.85 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	105.82 g 0.00 g 2.32 g			59.26 g 1.69 g 4.23 g			104.17 g 0.00 g 2.68 g			65.12 g 0.00 g 5.24 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara TM, CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.16 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			34.13 g 7.99 g 0.03 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
			4,10,(12)						15							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00209)</b> Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	30.25 g 11.18 g 1.85 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM*			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.62 g	17.34 g	2.04 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	105.82 g 0.00 g 2.32 g			59.26 g 1.69 g 4.23 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			67.88 g 0.00 g 6.40 g			91.22 g 0.00 g 3.21 g			
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
4,10,(12)									(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ			Energia: 104.05 Kcal / 434.93 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.87 g	17.51 g	5.48 g	2.39 g	8.98 g	2.40 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 Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.26 g 1.19 g 1.85 g			20.58 g 1.34 g 1.31 g			20.86 g 1.34 g 1.21 g			19.98 g 1.19 g 0.62 g			20.22 g 1.19 g 1.11 g			
	15															
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 45 CH*			Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 45 CH, Sertéspörkölt, GM kenyér (45)			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 45 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 45 CH		
		Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 401.16 Kcal / 1,676.85 KJ			Energia: 495.38 Kcal / 2,070.69 KJ			Energia: 361.85 Kcal / 1,512.53 KJ			Energia: 425.01 Kcal / 1,776.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.62 g	9.92 g	1.15 g	28.92 g	23.85 g	5.86 g	29.46 g	19.54 g	3.09 g	13.02 g	12.31 g	3.53 g	30.30 g	13.28 g	1.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.86 g 0.00 g 1.05 g			47.22 g 1.49 g 4.26 g			54.93 g 0.00 g 3.28 g			47.95 g 0.00 g 5.33 g			45.45 g 0.00 g 3.24 g			
	(10),(12)			3,7,15			(10),(12)			9			(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Kockasajt, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér		
Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ			Energia: 66.13 Kcal / 276.42 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
2.62 g		8.29 g	2.04 g	11.31 g	14.62 g	3.81 g	8.31 g	21.94 g	6.87 g	5.75 g	6.26 g	3.11 g	2.60 g	4.12 g	0.53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.25 g 1.19 g 0.55 g			21.18 g 1.19 g 1.09 g			19.94 g 1.19 g 1.94 g			20.45 g 1.19 g 1.01 g			22.49 g 1.19 g 1.44 g				
4,10,(12)									7							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00214) Glutén,fruktóz</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 105.89 Kcal / 442.62 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	2.19 g 8.76 g 2.36 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	Szénhidrát Cukor Só	
	20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.80 g 1.04 g 1.20 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	
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*	Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs	Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Párolt rizs
		Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ	Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ	Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ	Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ	Energia: 629.27 Kcal / 2,630.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.62 g 17.34 g 2.04 g	27.37 g 29.67 g 6.93 g	33.81 g 21.93 g 3.37 g	18.60 g 18.68 g 5.42 g	34.49 g 15.90 g 1.93 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	105.82 g 0.00 g 2.32 g	60.94 g 0.89 g 4.27 g	97.00 g 0.00 g 3.82 g	67.88 g 0.00 g 6.40 g	86.20 g 0.00 g 3.68 g	
(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)	9	(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Tonhálpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Fahéjas tejbedara CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 187.91 Kcal / 785.46 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.11 g 8.00 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	9.24 g 3.81 g 1.72 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.46 g 0.89 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g	28.95 g 0.00 g 0.30 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g		
	4,10,(12)	1,6,(7)	7,15			





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00216) Glutén, zab, tojás, narancs</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 144.20 Kcal / 602.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.36 g	17.22 g	5.44 g	1.88 g	8.69 g	2.36 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			Szénhidrát Cukor Só			
	25.46 g 10.88 g 1.74 g			25.78 g 11.03 g 1.20 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			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM*, Bolognai spagetti tojásm, GM			Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbással, Csemegeuborka, Zellerkrémleves GM			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 675.25 Kcal / 2,822.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	27.37 g	29.67 g	6.93 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	34.50 g	18.45 g	2.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.35 g 0.00 g 2.71 g			60.94 g 0.89 g 4.27 g			97.00 g 0.00 g 3.82 g			65.91 g 0.00 g 6.51 g			91.24 g 0.00 g 3.21 g			
			7,(10),(12)			(10),(12)			7,9			(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.11 g	8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.46 g 0.89 g 0.44 g			16.39 g 0.89 g 0.98 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			47.18 g 14.99 g 0.30 g			17.70 g 0.89 g 1.33 g				
			4,10,(12)						7,(12)							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(01001) Tejmentes, 1-3 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Sertés húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika			Soproni felvágott, Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 281.09 Kcal / 1,174.96 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.55 g	7.21 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.52 g 9.99 g 1.84 g			32.86 g 10.14 g 1.33 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			32.07 g 9.99 g 0.61 g			32.49 g 9.99 g 1.47 g			
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Fokhagymakrémléves GM TM 1-3, Főtt tojás, Brokkolifőzelék tejmentes 1-3 év, Zsemle			Sertéspörkölt 1-3 év, Tökfőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Csurgatott tojásleves gluténmentes			Pulyka aprópecsenye, 1-3 év, Vegyes zöldségfőzelék, Magyaros karalábéleves, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Főtt virsli, Zellerkrémleves GM, TM*, Burgonyafőzelék GM, tejmentes, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			Sertés aprópecsenye 1-3 ÉV, Tárkonyos zöldségleves 1-3 év, Alma, Zöldbabfőzelék GM TM 1-3 év, Félbarna kenyér		
		Energia: 510.96 Kcal / 2,135.81 KJ			Energia: 462.45 Kcal / 1,933.04 KJ			Energia: 350.42 Kcal / 1,464.76 KJ			Energia: 467.44 Kcal / 1,953.90 KJ			Energia: 608.24 Kcal / 2,542.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.45 g	15.76 g	2.51 g	25.57 g	13.23 g	3.09 g	18.81 g	8.40 g	1.35 g	18.17 g	10.61 g	3.60 g	24.52 g	21.50 g	3.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.28 g 2.00 g 2.46 g			60.07 g 5.00 g 4.11 g			48.63 g 0.00 g 1.40 g			81.61 g 0.00 g 3.03 g			87.88 g 0.00 g 5.32 g				
1,3			1,3			1			1,9			1				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika, Fokhagymás felvágott			Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Gépsonka			
	Energia: 498.83 Kcal / 2,085.11 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 221.37 Kcal / 925.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.27 g	36.97 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	16.12 g	7.12 g	1.67 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.60 g 0.00 g 2.34 g			26.31 g 0.00 g 1.20 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			52.37 g 22.98 g 0.04 g			22.96 g 0.00 g 1.99 g				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1	1,4,10,(12)		(12)	1



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(01003) Fahéjmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	3.58 g	8.17 g	2.26 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	7.67 g	11.89 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	32.86 g	10.14 g	1.33 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	32.49 g	9.99 g	1.47 g	
	1			1			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur, Alma		
		Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.52 g	16.94 g	3.21 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.82 g	0.00 g	2.72 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g	
	1,9			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			7,9			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalszendvics, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Vaníliás tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5.27 g		7.47 g	1.90 g	14.60 g	14.22 g	3.74 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	0.89 g	26.31 g	0.00 g	1.20 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	48.13 g	19.98 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		
1			1,4,10,(12)			7			1							





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00019) Tej-, szója- és halmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur , Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g		
1	1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)						





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00025) Gluténmentes diab.50gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM 50 CH*			Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 50 CH*, Sertéspörkölt , GM kenyér (50)			Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 50 CH		
		Energia: 313.16 Kcal / 1,309.01 Kj			Energia: 457.71 Kcal / 1,913.23 Kj			Energia: 509.26 Kcal / 2,128.71 Kj			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 Kj			Energia: 466.88 Kcal / 1,951.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.06 g	9.67 g	1.12 g	29.90 g	29.97 g	6.66 g	29.75 g	19.70 g	3.11 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	31.15 g	13.91 g	1.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.93 g	0.00 g	1.01 g	55.91 g	1.49 g	4.17 g	57.73 g	0.00 g	3.32 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	53.58 g	0.00 g	3.39 g		
<b>(10),(12)</b>			<b>3,7</b>			<b>(10),(12)</b>			<b>9,(10),(12)</b>			<b>(10),(12)</b>				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00026) Gluténmentes diab.55gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM 55 CH*			Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 55 CH*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs 55 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbással 55 CH			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 480.38 Kcal / 2,007.99 KJ			Energia: 457.71 Kcal / 1,913.23 KJ			Energia: 530.09 Kcal / 2,215.78 KJ			Energia: 444.93 Kcal / 1,859.81 KJ			Energia: 499.09 Kcal / 2,086.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.70 g	13.01 g	1.52 g	29.39 g	29.68 g	6.62 g	30.19 g	19.94 g	3.14 g	15.85 g	15.87 g	4.61 g	31.81 g	14.40 g	1.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.01 g	0.00 g	1.58 g	51.12 g	1.19 g	4.06 g	61.94 g	0.00 g	3.37 g	57.59 g	0.00 g	4.03 g	59.84 g	0.00 g	3.51 g		
<b>(10),(12)</b>			<b>3,7</b>			<b>(10),(12)</b>			<b>9</b>			<b>(10),(12)</b>				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00027) Gluténmentes diab.80gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM 80 CH*			Csurgatott tojasleves GM*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM 80 CH*, Gluténmentes kenyér											
		Energia: 728.13 Kcal / 3,043.58 Kj			Energia: 489.68 Kcal / 2,046.86 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.04 g	17.96 g	2.11 g	32.22 g	32.94 g	7.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.65 g	0.00 g	2.43 g	75.12 g	2.38 g	4.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(10),(12)</b>			<b>3,7</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>				







### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00037) Diab 50CH, tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Tökfőzelék TM 50 CH*, Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 Kj			Energia: 580.63 Kcal / 2,427.03 Kj			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 Kj			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 Kj			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.34 g	26.44 g	5.29 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.04 g	0.00 g	1.64 g	52.43 g	0.56 g	3.97 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g		
1,(10),(12)			1,3			1,(10),(12)			9,(10),(12)			1,(10),(12)				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00038) GM DIAB 60 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*, Brokkolileves GM *			Tökfőzelék GM 60 CH*, Csurgatott tojásleves GM*, Sertéspörkölt, GM kenyér (60)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 60 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 60 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 412.25 Kcal / 1,723.21 KJ			Energia: 489.68 Kcal / 2,046.86 KJ			Energia: 574.33 Kcal / 2,400.70 KJ			Energia: 479.46 Kcal / 2,004.14 KJ			Energia: 505.54 Kcal / 2,113.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.59 g	11.65 g	1.35 g	30.69 g	32.07 g	7.14 g	31.66 g	18.48 g	3.00 g	17.16 g	16.85 g	4.88 g	31.94 g	14.50 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.38 g	0.00 g	1.34 g	60.76 g	1.49 g	4.39 g	69.48 g	0.00 g	2.55 g	62.60 g	0.00 g	6.11 g	61.09 g	0.00 g	3.54 g		
<b>(10),(12)</b>			<b>3,7</b>			<b>1,(10),(12)</b>			<b>9</b>			<b>(10),(12)</b>				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00066)</b> <b>Tej,toj,olmag,</b> <b>méz,kakaó</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur , Alma		
		Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ			Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ			Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.33 g	16.90 g	3.21 g	29.52 g	26.80 g	5.35 g	34.56 g	20.08 g	3.19 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	37.78 g	16.94 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.15 g	0.00 g	2.70 g	63.72 g	0.80 g	4.28 g	97.53 g	0.00 g	2.91 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	89.33 g	0.00 g	3.62 g		
1	1,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)						





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00070) Olajos mag és par. mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta*			Tarhonyaleves *, Sertéspörkölt , Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM,TM, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ			Energia: 739.95 Kcal / 3,092.99 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 585.25 Kcal / 2,446.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	32.34 g	22.50 g	6.40 g	34.54 g	23.22 g	4.42 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	37.06 g	16.22 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.82 g	0.00 g	2.26 g	74.12 g	5.00 g	3.44 g	97.16 g	0.00 g	2.99 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	76.73 g	0.00 g	3.60 g
1,(10),(12)			1,7,(10),(12)			1			7,9			1,(10),(12)				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás,m, GM			Tökfőzelék GM, tejmentes, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 460.50 Kcal / 1,924.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.48 g	19.47 g	4.54 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	20.19 g	18.83 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.35 g	0.00 g	2.71 g	62.23 g	5.89 g	3.35 g	97.00 g	0.00 g	3.82 g	85.11 g	9.99 g	4.92 g	91.22 g	0.00 g	3.21 g		
			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00082)</b> <b>GM,tej,toj,szój</b> <b>a,frukt.</b>	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta GM*, Brokkolileves GM *														
		Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.62 g	17.34 g	2.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.82 g	0.00 g	2.32 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
(10),(12)		1			1			1			1			1		



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00116)</b> <b>Tojás,fruktóz</b>	<b>Ebéd</b>	Mediterrán csirkés tészta*, Brokkolileves GM*						Bakonyi pulykaragu, Párolt rizs, Magyaros karalábéleves			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur		
		Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 968.88 Kcal / 4,049.92 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 623.66 Kcal / 2,606.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.82 g	16.14 g	1.91 g	g	g	g	40.24 g	42.41 g	10.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	31.24 g	24.82 g	3.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.82 g	0.00 g	2.26 g	g	g	g	105.25 g	0.00 g	4.30 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	72.87 g	0.00 g	3.69 g
1,(10),(12)			1			1,7			9			1,(10),(12)				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00137)</b> <b>Diabetikus</b> <b>R:40,E:40,V:4</b> <b>0 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM,TM*, Párolt rizs 40 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbással 40 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 40 CH		
		Energia: 282.52 Kcal / 1,180.93 KJ			Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 KJ			Energia: 470.21 Kcal / 1,965.48 KJ			Energia: 314.80 Kcal / 1,315.86 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.37 g	9.66 g	1.12 g	31.82 g	28.03 g	6.33 g	29.49 g	17.29 g	2.86 g	11.37 g	10.50 g	2.99 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.51 g	0.00 g	1.07 g	46.70 g	0.00 g	3.90 g	48.45 g	0.00 g	2.28 g	42.09 g	0.00 g	5.02 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g		
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				







### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00138) Diab</b> <b>R:30, E:45,</b> <b>V:40</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 45 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Párolt rizs 45 CH, Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 45 CH		
		Energia: 321.51 Kcal / 1,343.91 KJ			Energia: 572.69 Kcal / 2,393.84 KJ			Energia: 487.56 Kcal / 2,038.00 KJ			Energia: 375.96 Kcal / 1,571.51 KJ			Energia: 476.18 Kcal / 1,990.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.06 g	10.56 g	1.23 g	32.26 g	27.09 g	6.10 g	29.85 g	17.49 g	2.88 g	13.52 g	12.86 g	3.69 g	33.62 g	14.39 g	1.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.52 g	0.00 g	1.23 g	49.09 g	0.00 g	3.89 g	51.95 g	0.00 g	2.33 g	49.71 g	0.00 g	5.42 g	55.49 g	0.00 g	3.28 g		
1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*			Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 50 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 50 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 418.99 Kcal / 1,751.38 KJ			Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.76 g	12.79 g	1.50 g	32.75 g	28.15 g	6.34 g	30.50 g	17.85 g	2.93 g	15.89 g	19.80 g	6.06 g	32.93 g	14.02 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.04 g	0.00 g	1.64 g	51.39 g	0.00 g	4.00 g	58.26 g	0.00 g	2.41 g	53.48 g	0.00 g	6.17 g	51.24 g	0.00 g	3.21 g	
	1,(10),(12)			1,3,7			1,(10),(12)			9,(10),(12)			1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 230.30 Kcal / 962.65 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.92 g		7.30 g	1.90 g	11.93 g	13.84 g	3.71 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.35 g	0.00 g	0.50 g	14.17 g	0.00 g	0.92 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g		
1			1,4,10,(12)			1			1,7			1				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM 40 CH*			Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 40 CH, Sertéspörkölt , GM kenyér (40)			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM,TM*, Párolt rizs 40 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 40 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 40 CH		
		Energia: 251.22 Kcal / 1,050.10 KJ			Energia: 413.04 Kcal / 1,726.51 KJ			Energia: 460.67 Kcal / 1,925.60 KJ			Energia: 314.80 Kcal / 1,315.86 KJ			Energia: 402.46 Kcal / 1,682.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.22 g	8.43 g	0.97 g	28.26 g	23.65 g	5.98 g	28.74 g	19.14 g	3.04 g	11.37 g	10.50 g	2.99 g	29.85 g	12.94 g	1.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.27 g	0.00 g	0.79 g	39.43 g	0.89 g	4.20 g	47.92 g	0.00 g	3.19 g	42.09 g	0.00 g	5.02 g	41.07 g	0.00 g	3.16 g	
	(10),(12)			3,7,15			(10),(12)			9			(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>													Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	2.60 g	4.12 g	0.53 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	22.49 g	1.19 g	1.44 g		
1			1			1			1							





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00203)</b> <b>Glutén,tej,toj,</b> <b>banán</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás,m, GM			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 KJ			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.35 g	0.00 g	2.71 g	59.26 g	1.69 g	4.23 g	97.00 g	0.00 g	3.82 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	91.22 g	0.00 g	3.21 g		
			(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)				



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00207)</b> GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM			Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 Kj			Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 Kj			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 Kj			Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 Kj			Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	26.51 g	27.21 g	5.42 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.60 g	18.68 g	5.42 g	34.49 g	16.59 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82.35 g	0.00 g	2.71 g	59.26 g	1.69 g	4.23 g	97.00 g	0.00 g	3.82 g	67.88 g	0.00 g	6.40 g	91.22 g	0.00 g	3.21 g	
				(10),(12)			(10),(12)			9			(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Fahéjas rizstejbedara TM, CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér		
		Energia: 75.15 Kcal / 314.13 Kj			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 Kj			Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj			Energia: 174.41 Kcal / 729.03 Kj			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.11 g		8.00 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	8.31 g	22.00 g	6.87 g	3.16 g	2.71 g	0.33 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.46 g	0.89 g	0.44 g	16.39 g	0.89 g	0.98 g	20.18 g	1.19 g	1.90 g	34.13 g	7.99 g	0.03 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g		
			4,10,(12)						15							



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00208)</b> <b>Glutén,tojás,o</b> <b>Imag</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás,m, GM			Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs			Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka, Zellerkrémleves GM			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 KJ			Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ			Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 KJ			Energia: 572.80 Kcal / 2,394.30 KJ			Energia: 675.25 Kcal / 2,822.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	27.37 g	29.67 g	6.93 g	33.81 g	21.93 g	3.37 g	18.89 g	28.75 g	9.23 g	34.50 g	18.45 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.35 g	0.00 g	2.71 g	60.94 g	0.89 g	4.27 g	97.00 g	0.00 g	3.82 g	65.91 g	0.00 g	6.51 g	91.24 g	0.00 g	3.21 g		
			7,(10),(12)			(10),(12)			7,9			(10),(12)				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00210) GM diab. 70 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta GM 70 CH*			Csurgatott tojásleves GM*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM 70 CH, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Bakonyi pulykaragu GM, TM*, Párolt rizs 70 CH			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbással 70 CH, Csemegeuborka			Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 635.22 Kcal / 2,655.22 KJ			Energia: 448.70 Kcal / 1,875.57 KJ			Energia: 599.50 Kcal / 2,505.91 KJ			Energia: 573.56 Kcal / 2,397.48 KJ			Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.79 g	16.10 g	1.89 g	30.87 g	25.66 g	6.65 g	31.64 g	20.73 g	3.23 g	20.46 g	20.49 g	5.96 g	33.44 g	15.63 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.16 g	0.00 g	2.11 g	59.16 g	1.79 g	5.00 g	75.96 g	0.00 g	3.55 g	74.32 g	0.00 g	6.73 g	75.49 g	0.00 g	3.81 g		
<b>(10),(12)</b>			<b>3,7,15</b>			<b>(10),(12)</b>			<b>9</b>			<b>(10),(12)</b>				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Bolognai spagetti tojás, GM														
		Energia: 568.27 Kcal / 2,375.37 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.53 g	17.30 g	3.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.35 g	0.00 g	2.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1				1					1				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(01002) Diabetikus- 100 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkés tészta 100 CH*			Tarhonyaleves 100 CH*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 100 CH*, Tk. kenyér (100)			Párolt rizs 100 CH, Magyaros karalábéleves, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Paprikás krumpli kolbásszal 100 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Bulgur 100 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*		
		Energia: 808.93 Kcal / 3,381.33 KJ			Energia: 873.10 Kcal / 3,649.56 KJ			Energia: 747.86 Kcal / 3,126.05 KJ			Energia: 780.56 Kcal / 3,262.74 KJ			Energia: 709.90 Kcal / 2,967.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		53.58 g	21.72 g	2.59 g	38.35 g	35.19 g	8.17 g	35.28 g	20.47 g	3.23 g	27.74 g	28.47 g	8.34 g	40.99 g	18.31 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.12 g	0.00 g	3.29 g	99.09 g	0.00 g	5.34 g	104.54 g	0.00 g	3.00 g	100.09 g	0.00 g	8.10 g	101.01 g	0.00 g	3.96 g		
1,(10),(12)			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			9			1,(10),(12)				





### Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00104) Diabetikus - 55 g CH</b>	<b>Ebéd</b>							Magyaros karalábéleves, Párolt rizs 55 CH, Bakonyi pulykaragu GM, TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Paprikás krumpli kolbásszal 55 CH, Csemegeuborka			Bulgur 55 CH, Tárkonyos zöldségleves*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 539.63 Kcal / 2,255.65 Kj			Energia: 455.94 Kcal / 1,905.83 Kj			Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	30.94 g	18.09 g	2.96 g	16.33 g	15.95 g	4.61 g	35.09 g	15.17 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	62.47 g	0.00 g	2.46 g	59.67 g	0.00 g	5.95 g	64.59 g	0.00 g	3.42 g		
		1		1		1,(10),(12)		9		1,(10),(12)						

