

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetétrel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Gépsonka , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 552.31 Kcal / 2,308.66 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	37.26 g	16.79 g	2.89 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			65.57 g 0.00 g 4.93 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
107.73 g 0.00 g 4.39 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,7,9			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			39.81 g 14.99 g 0.20 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			7			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 771.34 Kcal / 3,224.20 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.79 g	31.04 g	10.64 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.17 g 0.00 g 3.79 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,7,(10),(12)			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			39.81 g 14.99 g 0.20 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			7			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
107.73 g 0.00 g 4.39 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,7,9			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			39.81 g 14.99 g 0.20 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			7			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 171.33 Kcal / 716.16 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 238.47 Kcal / 996.80 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			22.36 g 0.00 g 1.26 g			25.99 g 0.15 g 1.32 g			21.50 g 0.00 g 0.61 g			21.91 g 0.00 g 1.24 g			
	1			1,15,(10)			1			1,15			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			67.11 g 0.00 g 5.48 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			24.98 g 0.00 g 1.57 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 240.31 Kcal / 1,004.50 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.88 g	7.25 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	21.51 g	0.00 g	0.61 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Parajos csirkés penne TM, Zöldséges babléves GM			Csontleves tésztabetétrel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108.23 g	0.00 g	3.65 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	67.11 g	0.00 g	5.48 g	84.04 g	0.00 g	3.87 g		
1,9			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	24.98 g	0.00 g	1.57 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,(10),(12)			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00018)</b> Tej,szója,hüvely,marha	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,(10),(12)			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00020) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ	Energia: 157.86 Kcal / 659.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	5.45 g 13.37 g 4.06 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.84 g 7.44 g 2.41 g	8.97 g 10.11 g 2.73 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	25.27 g 10.88 g 1.13 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.43 g 10.88 g 0.51 g	25.34 g 10.88 g 0.78 g	
	(10)					
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs
		Energia: 984.22 Kcal / 4,114.04 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ	Energia: 780.82 Kcal / 3,263.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		47.67 g 27.24 g 10.24 g	34.07 g 17.44 g 2.96 g	27.49 g 15.82 g 2.61 g	21.68 g 61.00 g 19.26 g	33.23 g 27.17 g 3.76 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
134.43 g 0.00 g 4.44 g	67.58 g 1.19 g 4.99 g	95.68 g 0.00 g 3.49 g	85.81 g 9.99 g 4.35 g	98.70 g 0.00 g 3.47 g		
7,9		(12)	7,(12)	(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Puding	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g 8.73 g 2.30 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	2.35 g 11.50 g 2.95 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	17.76 g 0.89 g 1.46 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	39.81 g 14.99 g 0.20 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g		
			7			



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ			Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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			25.27 g 10.88 g 1.13 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.43 g 10.88 g 0.51 g			25.34 g 10.88 g 0.78 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.95 g	13.10 g	1.56 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.72 g 1.20 g 3.69 g			67.58 g 1.19 g 4.99 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			98.68 g 0.00 g 3.47 g				
9 (12) (10),(12)																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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			17.76 g 0.89 g 1.46 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ			Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.15 g	13.14 g	4.10 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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			25.27 g 10.88 g 1.13 g			26.06 g 11.03 g 1.10 g			26.43 g 10.88 g 0.51 g			25.34 g 10.88 g 0.78 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.95 g	13.10 g	1.56 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.72 g 1.20 g 3.69 g			67.58 g 1.19 g 4.99 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			98.68 g 0.00 g 3.47 g				
9 (12) (10),(12)																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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			17.76 g 0.89 g 1.46 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00023) Glutén-, tej-, cukormentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 137.65 Kcal / 575.38 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 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	5.45 g 13.37 g 4.06 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.84 g 7.44 g 2.41 g	8.97 g 10.11 g 2.73 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	15.28 g 0.89 g 1.13 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.44 g 0.89 g 0.51 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	
	15,(10)			15		
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM	Kelkáposztafőzelék GM burg.ment., Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ	Energia: 429.56 Kcal / 1,795.56 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ	Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		45.37 g 11.95 g 1.43 g	33.40 g 18.17 g 3.04 g	27.49 g 15.82 g 2.61 g	26.24 g 62.61 g 18.29 g	33.22 g 25.31 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
108.23 g 0.00 g 3.65 g	59.76 g 1.19 g 6.71 g	95.68 g 0.00 g 3.49 g	67.11 g 0.00 g 5.48 g	98.68 g 0.00 g 3.47 g		
1,9	(12)	(12)	(10),(12)	(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g 8.73 g 2.30 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.72 g 25.61 g 2.00 g	2.35 g 11.50 g 2.95 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	17.76 g 0.89 g 1.46 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	15.06 g 0.89 g 1.35 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma			Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ			Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ			Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ			Energia: 143.17 Kcal / 598.45 KJ			Energia: 114.18 Kcal / 477.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.89 g	18.09 g	5.55 g	6.98 g	14.24 g	4.17 g	7.68 g	14.01 g	4.21 g	20.90 g	8.41 g	2.52 g	10.20 g	10.95 g	2.84 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			29.65 g 1.79 g 1.46 g			30.44 g 1.94 g 1.43 g			31.45 g 1.79 g 0.84 g			29.21 g 1.79 g 1.10 g			
	15,(10)															
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 40 CH			Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH*, GM kenyér (40)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 40 CH		
		Energia: 326.54 Kcal / 1,364.94 KJ			Energia: 317.83 Kcal / 1,328.53 KJ			Energia: 406.95 Kcal / 1,701.05 KJ			Energia: 811.16 Kcal / 3,390.65 KJ			Energia: 489.20 Kcal / 2,044.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.63 g	12.42 g	1.42 g	29.02 g	12.73 g	2.42 g	24.95 g	16.58 g	2.50 g	23.21 g	59.96 g	17.98 g	28.00 g	21.78 g	3.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
41.12 g 0.00 g 1.92 g			43.12 g 0.60 g 4.19 g			43.41 g 0.00 g 2.05 g			43.05 g 0.00 g 6.16 g			44.62 g 0.00 g 3.35 g				
(10),(12)																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ			Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.64 g	8.87 g	2.11 g	7.53 g	9.60 g	2.41 g	9.33 g	22.52 g	6.94 g	5.25 g	26.48 g	2.11 g	3.88 g	12.37 g	3.06 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			32.13 g 1.79 g 1.79 g			29.52 g 1.79 g 2.16 g			29.43 g 1.79 g 1.68 g			31.67 g 1.79 g 0.84 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>(00028) Glutén-, tej-, fruktózzegény</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 70.72 Kcal / 295.61 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 139.49 Kcal / 583.07 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 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	5.76 g 13.44 g 4.06 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	19.15 g 7.51 g 2.41 g	8.97 g 10.11 g 2.73 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	15.29 g 0.89 g 1.13 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.45 g 0.89 g 0.51 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g		
	(10)						
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ	Energia: 701.80 Kcal / 2,933.52 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		38.95 g 13.10 g 1.56 g	34.07 g 17.44 g 2.96 g	27.49 g 15.82 g 2.61 g	26.24 g 62.61 g 18.29 g	32.32 g 25.01 g 3.55 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
135.72 g 1.20 g 3.69 g	67.58 g 1.19 g 4.99 g	95.68 g 0.00 g 3.49 g	67.11 g 0.00 g 5.48 g	85.93 g 0.00 g 3.46 g			
9	(12)	(10),(12)	(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér		
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g 8.73 g 2.30 g	7.80 g 21.65 g 6.83 g	3.72 g 25.61 g 2.00 g	2.35 g 11.50 g 2.95 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	17.76 g 0.89 g 1.46 g	15.15 g 0.89 g 1.83 g	15.06 g 0.89 g 1.35 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g			



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ			Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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			25.27 g 10.88 g 1.13 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.43 g 10.88 g 0.51 g			25.34 g 10.88 g 0.78 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
38.95 g		13.10 g	1.56 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
135.72 g 1.20 g 3.69 g			67.58 g 1.19 g 4.99 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			98.68 g 0.00 g 3.47 g				
9 (12) (10),(12)																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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			17.76 g 0.89 g 1.46 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g 12.85 g 3.96 g	8.62 g 12.84 g 4.05 g	19.75 g 6.94 g 2.34 g	10.37 g 9.53 g 2.63 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	18.08 g 0.00 g 1.16 g	19.92 g 0.15 g 1.18 g	11.80 g 0.00 g 0.39 g	16.68 g 0.00 g 1.04 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 70 CH	Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 70 CH*, Tk. kenyér (70)	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 70 CH	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 70 CH
		Energia: 573.09 Kcal / 2,395.52 KJ	Energia: 577.00 Kcal / 2,411.86 KJ	Energia: 545.77 Kcal / 2,281.32 KJ	Energia: 988.73 Kcal / 4,132.89 KJ	Energia: 641.45 Kcal / 2,681.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.04 g 16.20 g 1.87 g	38.21 g 16.20 g 2.80 g	27.85 g 18.18 g 2.69 g	27.01 g 64.28 g 18.48 g	34.03 g 24.52 g 3.53 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72.99 g 0.00 g 2.95 g	72.11 g 0.00 g 5.01 g	71.46 g 0.00 g 2.41 g	73.15 g 0.00 g 6.91 g	74.32 g 0.00 g 3.72 g		
1,(10),(12)	1		(10),(12)	1,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ	Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g 8.31 g 2.24 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	5.92 g 25.27 g 1.95 g	3.37 g 10.99 g 2.89 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	17.97 g 0.00 g 1.46 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	17.70 g 0.00 g 1.40 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g		
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g 12.85 g 3.96 g	8.62 g 12.84 g 4.05 g	19.75 g 6.94 g 2.34 g	10.37 g 9.53 g 2.63 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	18.08 g 0.00 g 1.16 g	19.92 g 0.15 g 1.18 g	11.80 g 0.00 g 0.39 g	16.68 g 0.00 g 1.04 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 60 CH	Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 507.93 Kcal / 2,123.15 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 511.07 Kcal / 2,136.27 KJ	Energia: 929.54 Kcal / 3,885.48 KJ	Energia: 579.13 Kcal / 2,420.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.56 g 15.23 g 1.76 g	36.36 g 15.96 g 2.79 g	27.13 g 17.78 g 2.65 g	25.74 g 62.84 g 18.31 g	32.07 g 23.47 g 3.40 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.44 g 0.00 g 2.70 g	62.74 g 0.00 g 4.82 g	64.45 g 0.00 g 2.33 g	63.12 g 0.00 g 6.66 g	62.19 g 0.00 g 3.54 g		
1,(10),(12)	1		(10),(12)	1,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ	Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g 8.31 g 2.24 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	5.92 g 25.27 g 1.95 g	3.37 g 10.99 g 2.89 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	17.97 g 0.00 g 1.46 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	17.70 g 0.00 g 1.40 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g		
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ			Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g	12.85 g	3.96 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.75 g	6.94 g	2.34 g	10.37 g	9.53 g	2.63 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	18.08 g	0.00 g	1.16 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.80 g	0.00 g	0.39 g	16.68 g	0.00 g	1.04 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g	8.31 g	2.24 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	3.37 g	10.99 g	2.89 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	17.97 g	0.00 g	1.46 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ			Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g	12.85 g	3.96 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.75 g	6.94 g	2.34 g	10.37 g	9.53 g	2.63 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	18.08 g	0.00 g	1.16 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.80 g	0.00 g	0.39 g	16.68 g	0.00 g	1.04 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 45 CH			Csontleves tészabetétellel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 45 CH		
		Energia: 414.84 Kcal / 1,734.03 KJ			Energia: 437.03 Kcal / 1,826.79 KJ			Energia: 427.78 Kcal / 1,788.12 KJ			Energia: 840.76 Kcal / 3,514.38 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.15 g	13.85 g	1.59 g	32.70 g	14.05 g	2.57 g	25.39 g	16.83 g	2.54 g	23.84 g	60.68 g	18.07 g	29.71 g	22.22 g	3.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49.79 g	0.00 g	2.35 g	47.67 g	0.00 g	4.39 g	47.62 g	0.00 g	2.11 g	48.06 g	0.00 g	5.45 g	47.62 g	0.00 g	3.32 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g	8.31 g	2.24 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	3.37 g	10.99 g	2.89 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	17.97 g	0.00 g	1.46 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g 12.85 g 3.96 g	8.62 g 12.84 g 4.05 g	19.75 g 6.94 g 2.34 g	10.37 g 9.53 g 2.63 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	18.08 g 0.00 g 1.16 g	19.92 g 0.15 g 1.18 g	11.80 g 0.00 g 0.39 g	16.68 g 0.00 g 1.04 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 40 CH	Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 40 CH
		Energia: 377.61 Kcal / 1,578.41 KJ	Energia: 391.73 Kcal / 1,637.43 KJ	Energia: 406.95 Kcal / 1,701.05 KJ	Energia: 811.16 Kcal / 3,390.65 KJ	Energia: 485.64 Kcal / 2,029.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.59 g 13.30 g 1.53 g	30.89 g 12.39 g 2.38 g	24.95 g 16.59 g 2.51 g	23.21 g 59.96 g 17.98 g	29.12 g 21.90 g 3.20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
44.33 g 0.00 g 2.21 g	41.99 g 0.00 g 4.16 g	43.41 g 0.00 g 2.06 g	43.05 g 0.00 g 6.16 g	43.98 g 0.00 g 3.26 g		
1,(10),(12)	1		(10),(12)	1,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ	Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g 8.31 g 2.24 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	5.92 g 25.27 g 1.95 g	3.37 g 10.99 g 2.89 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	17.97 g 0.00 g 1.46 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	17.70 g 0.00 g 1.40 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g		
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ			Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g	12.85 g	3.96 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.75 g	6.94 g	2.34 g	10.37 g	9.53 g	2.63 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	18.08 g	0.00 g	1.16 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.80 g	0.00 g	0.39 g	16.68 g	0.00 g	1.04 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 35 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)			Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH, Brokkolileves GM *			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 35 CH		
		Energia: 345.03 Kcal / 1,442.23 KJ			Energia: 360.45 Kcal / 1,506.68 KJ			Energia: 358.36 Kcal / 1,497.94 KJ			Energia: 746.05 Kcal / 3,118.49 KJ			Energia: 473.17 Kcal / 1,977.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.35 g	12.82 g	1.47 g	29.68 g	12.59 g	2.41 g	23.94 g	16.03 g	2.44 g	21.82 g	58.38 g	17.80 g	28.73 g	21.69 g	3.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.55 g	0.00 g	2.09 g	34.97 g	0.00 g	4.04 g	33.60 g	0.00 g	1.93 g	32.01 g	0.00 g	5.88 g	41.55 g	0.00 g	3.23 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g	8.31 g	2.24 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	3.37 g	10.99 g	2.89 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	17.97 g	0.00 g	1.46 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ			Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g	12.85 g	3.96 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.75 g	6.94 g	2.34 g	10.37 g	9.53 g	2.63 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	18.08 g	0.00 g	1.16 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.80 g	0.00 g	0.39 g	16.68 g	0.00 g	1.04 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g	8.31 g	2.24 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	3.37 g	10.99 g	2.89 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	17.97 g	0.00 g	1.46 g	15.04 g	0.00 g	1.89 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00040) Fruktószegény</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 240.31 Kcal / 1,004.50 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.88 g	7.25 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	21.51 g	0.00 g	0.61 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Parajos csirkés penne, Zöldséges bableves GM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107.73 g	0.00 g	4.39 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	67.11 g	0.00 g	5.48 g	84.04 g	0.00 g	3.87 g		
1,7,9			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	24.98 g	0.00 g	1.57 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 171.33 Kcal / 716.16 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.36 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	31.49 g	9.99 g	0.61 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,15,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Parajos csirkés penne, Zöldséges bableves GM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107.73 g	0.00 g	4.39 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	67.11 g	0.00 g	5.48 g	96.79 g	0.00 g	3.88 g		
1,7,9			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	24.98 g	0.00 g	1.57 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 771.34 Kcal / 3,224.20 KJ			Energia: 552.31 Kcal / 2,308.66 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.79 g	31.04 g	10.64 g	37.26 g	16.79 g	2.89 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.17 g 0.00 g 3.79 g			65.57 g 0.00 g 4.93 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			84.04 g 0.00 g 3.87 g				
1,7,(10),(12)			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			39.81 g 14.99 g 0.20 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			7			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00043)</b> Tej,toj,őszib,a Ima,ban	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gombaleves GM*			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			67.11 g 0.00 g 5.48 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			29.29 g 0.00 g 2.28 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 552.31 Kcal / 2,308.66 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	37.26 g	16.79 g	2.89 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			65.57 g 0.00 g 4.93 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Kelkáposztafőzelék fokh.mert., Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 499.90 Kcal / 2,089.58 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	35.07 g	17.21 g	2.97 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			53.64 g 0.00 g 6.24 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	6.45 g	25.35 g	1.96 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			20.12 g 0.00 g 1.45 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1						1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00046)</b> Tej,toj,olajma g,szój	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 Kj			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 Kj			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 Kj			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 Kj			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 Kj			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 Kj			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,(10),(12)			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 Kj			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	32.35 g	9.99 g	1.26 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.49 g	9.99 g	0.61 g	31.90 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos, húsos penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Teljes kiőrlésű kenyér, Sült tarja			Mediterrán sertésragu, Párolt rizs, Sütőtökrémleves GM, TM			Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis sertésragu GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 652.70 Kcal / 2,728.29 KJ			Energia: 751.04 Kcal / 3,139.35 KJ			Energia: 706.93 Kcal / 2,954.97 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 873.76 Kcal / 3,652.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.11 g	22.58 g	4.06 g	24.46 g	54.55 g	16.47 g	31.11 g	20.30 g	4.47 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	31.02 g	41.89 g	9.98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.38 g	1.20 g	3.06 g	42.88 g	0.00 g	3.94 g	99.02 g	0.00 g	4.25 g	67.11 g	0.00 g	5.48 g	95.70 g	0.00 g	3.70 g		
1,(10),(12)			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	10.96 g	21.12 g	6.73 g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	29.29 g	0.00 g	2.28 g	24.98 g	0.00 g	1.57 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 552.31 Kcal / 2,308.66 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	37.26 g	16.79 g	2.89 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			65.57 g 0.00 g 4.93 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00049) Tej, toj, szój, ol mag, kakaó, cit rus</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tészabetétellel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.94 Kcal / 3,151.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.33 g	26.08 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.64 g 0.00 g 3.89 g				
1,(10),(12)			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			29.53 g 0.00 g 2.24 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1						1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00050)</b> Tej,toj,fruktóz, olmag	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 240.31 Kcal / 1,004.50 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.88 g	7.25 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	21.51 g	0.00 g	0.61 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Parajos csirkés penne TM, Zöldséges babléves GM			Csontleves tésztabetétrel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108.23 g	0.00 g	3.65 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	91.56 g	14.99 g	4.32 g	84.04 g	0.00 g	3.87 g		
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	29.53 g	0.00 g	2.24 g	24.98 g	0.00 g	1.57 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 552.31 Kcal / 2,308.66 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	37.26 g	16.79 g	2.89 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			65.57 g 0.00 g 4.93 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
107.73 g 0.00 g 4.39 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			84.04 g 0.00 g 3.87 g				
1,7,9			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			39.81 g 14.99 g 0.20 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			7			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 311.13 Kcal / 1,300.52 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 300.71 Kcal / 1,256.97 Kj			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 Kj			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.64 g	12.96 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.97 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 Kj			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 Kj			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 Kj			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 Kj			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 Kj			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 Kj			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 Kj			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 Kj			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			29.53 g 0.00 g 2.24 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1						1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00055)</b> Tej,olmag, szőj, szől, szil, őszibment	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 235.45 Kcal / 984.18 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	10.37 g	9.53 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			26.67 g 9.99 g 1.04 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			67.11 g 0.00 g 5.48 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,(10),(12)			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	6.45 g	25.35 g	1.96 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			20.12 g 0.00 g 1.45 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			67.11 g 0.00 g 5.48 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.



		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			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gombaleves GM*			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			67.11 g 0.00 g 5.48 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,(10),(12)			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Sárgarépa saláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 33.08 Kcal / 138.27 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	0.97 g	0.16 g	0.03 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			6.63 g 0.00 g 0.35 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.



		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g 12.85 g 3.96 g	8.62 g 12.84 g 4.05 g	19.75 g 6.94 g 2.34 g	10.37 g 9.53 g 2.63 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	18.08 g 0.00 g 1.16 g	19.92 g 0.15 g 1.18 g	11.80 g 0.00 g 0.39 g	16.68 g 0.00 g 1.04 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 35 CH	Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH, Brokkolileves GM *	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 340.37 Kcal / 1,422.75 KJ	Energia: 369.08 Kcal / 1,542.75 KJ	Energia: 372.24 Kcal / 1,555.96 KJ	Energia: 781.57 Kcal / 3,266.96 KJ	Energia: 454.47 Kcal / 1,899.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.03 g 12.75 g 1.46 g	29.99 g 11.56 g 2.28 g	24.23 g 16.19 g 2.46 g	22.58 g 59.24 g 17.90 g	28.14 g 21.38 g 3.14 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38.86 g 0.00 g 2.08 g	39.14 g 0.00 g 4.04 g	36.40 g 0.00 g 1.97 g	38.03 g 0.00 g 6.03 g	37.91 g 0.00 g 3.17 g		
1,(10),(12)	1		(10),(12)	1,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ	Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ	Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ	Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g 8.31 g 2.24 g	8.61 g 20.95 g 6.73 g	5.92 g 25.27 g 1.95 g	3.37 g 10.99 g 2.89 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	17.97 g 0.00 g 1.46 g	15.04 g 0.00 g 1.89 g	17.70 g 0.00 g 1.40 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g		
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
107.73 g 0.00 g 4.39 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			84.04 g 0.00 g 3.87 g				
1,7,9			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.



(00061) Tojás-és mézmentes

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>		Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	32.35 g	9.99 g	1.26 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.49 g	9.99 g	0.61 g	31.90 g	9.99 g	1.24 g	
		1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>		Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
			Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.73 g	0.00 g	4.39 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	85.81 g	9.99 g	4.35 g	96.79 g	0.00 g	3.88 g	
		1,7,9			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)			
<b>Uzsonna</b>			Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
			Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	39.81 g	14.99 g	0.20 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g	
		1			1						7			1			



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 771.34 Kcal / 3,224.20 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.79 g	31.04 g	10.64 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.17 g 0.00 g 3.79 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			84.04 g 0.00 g 3.87 g				
1,7,(10),(12)			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			39.81 g 14.99 g 0.20 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			7			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00067)</b> Tej,hal,olmag, parad.	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma, Húspástétom			Gépsonka , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Csontleves tészabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
107.73 g 0.00 g 4.39 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			85.81 g 9.99 g 4.35 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,7,9			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00069)</b> Tej,szója,kakaó mentes	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,(10),(12)			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00072)</b> Tej,toj,olmag, árpa	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00080)</b> Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 70.72 Kcal / 295.61 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 139.49 Kcal / 583.07 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 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	5.76 g 13.44 g 4.06 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	19.15 g 7.51 g 2.41 g	8.97 g 10.11 g 2.73 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	15.29 g 0.89 g 1.13 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.45 g 0.89 g 0.51 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	
	(10)					
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Rántott leves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 924.73 Kcal / 3,865.37 KJ	Energia: 701.80 Kcal / 2,933.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38.95 g 13.10 g 1.56 g	34.07 g 17.44 g 2.96 g	27.49 g 15.82 g 2.61 g	21.44 g 65.24 g 18.57 g	32.32 g 25.01 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
135.72 g 1.20 g 3.69 g	67.58 g 1.19 g 4.99 g	95.68 g 0.00 g 3.49 g	69.58 g 0.00 g 4.79 g	85.93 g 0.00 g 3.46 g		
9	(12)		(10),(12)			
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 131.87 Kcal / 551.22 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g 8.73 g 2.30 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	3.72 g 25.61 g 2.00 g	2.35 g 11.50 g 2.95 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	17.76 g 0.89 g 1.46 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	15.06 g 0.89 g 1.35 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g		
1,6,(7)						



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Gépsonka , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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			32.35 g 9.99 g 1.26 g			35.98 g 10.14 g 1.32 g			31.49 g 9.99 g 0.61 g			31.90 g 9.99 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gombaleves GM*			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 0.00 g 3.05 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			67.11 g 0.00 g 5.48 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,(10),(12)			1			(12)			(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	6.45 g	25.35 g	1.96 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			20.12 g 0.00 g 1.45 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00102) Tej-és olajos magmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 271.92 Kcal / 1,136.63 KJ			Energia: 171.33 Kcal / 716.16 KJ			Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 KJ			Energia: 238.47 Kcal / 996.80 KJ			Energia: 220.26 Kcal / 920.69 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.94 g	13.02 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.34 g	9.62 g	2.63 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			22.36 g 0.00 g 1.26 g			25.83 g 0.15 g 1.32 g			21.50 g 0.00 g 0.61 g			21.75 g 0.00 g 1.24 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Parajos csirkés penne TM, Zöldséges babléves GM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 KJ			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.23 g 0.00 g 3.65 g			46.83 g 0.00 g 4.54 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			96.79 g 0.00 g 3.88 g				
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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			27.68 g 0.00 g 1.68 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			22.36 g 0.00 g 0.61 g				
1			1									1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 210.06 Kcal / 878.05 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.60 g	7.06 g	2.35 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.68 g	0.00 g	0.48 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 216.08 Kcal / 903.21 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.27 g	8.54 g	2.26 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	25.25 g	0.00 g	1.62 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 205.02 Kcal / 856.98 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.39 g	7.03 g	2.35 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	14.71 g	0.00 g	0.46 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 184.43 Kcal / 770.92 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 340.61 Kcal / 1,423.75 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	10.49 g	21.15 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	26.68 g	0.00 g	2.16 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 240.31 Kcal / 1,004.50 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.88 g	7.25 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	21.13 g	0.15 g	1.21 g	21.51 g	0.00 g	0.61 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 30 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 30 CH*			Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 30 CH, Brokkolileves GM *			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 30 CH		
		Energia: 321.76 Kcal / 1,344.96 KJ			Energia: 326.27 Kcal / 1,363.81 KJ			Energia: 358.36 Kcal / 1,497.94 KJ			Energia: 716.46 Kcal / 2,994.80 KJ			Energia: 454.47 Kcal / 1,899.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.75 g	12.48 g	1.43 g	28.32 g	11.49 g	2.29 g	23.94 g	16.03 g	2.44 g	21.19 g	57.66 g	17.72 g	28.14 g	21.38 g	3.14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.13 g	0.00 g	2.01 g	30.33 g	0.00 g	3.87 g	33.60 g	0.00 g	1.93 g	26.99 g	0.00 g	5.75 g	37.91 g	0.00 g	3.17 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 170.77 Kcal / 713.82 KJ			Energia: 203.47 Kcal / 850.50 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.86 g	7.37 g	1.90 g	8.73 g	8.47 g	2.26 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	6.45 g	25.35 g	1.96 g	5.08 g	11.24 g	2.91 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
22.05 g	0.00 g	0.65 g	22.82 g	0.00 g	1.57 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	20.12 g	0.00 g	1.46 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 210.06 Kcal / 878.05 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.60 g	7.06 g	2.35 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.68 g	0.00 g	0.48 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 216.08 Kcal / 903.21 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.27 g	8.54 g	2.26 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	25.25 g	0.00 g	1.62 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00134)</b> <b>Diabetikus (T:</b> <b>50 CH, E: 60</b> <b>CH)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 532.27 Kcal / 2,224.89 Kj			Energia: 326.84 Kcal / 1,366.19 Kj			Energia: 529.61 Kcal / 2,213.77 Kj			Energia: 321.94 Kcal / 1,345.71 Kj			Energia: 350.48 Kcal / 1,465.01 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	12.32 g	13.46 g	3.96 g	19.49 g	24.45 g	7.46 g	25.53 g	7.77 g	2.41 g	16.25 g	10.13 g	2.63 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	54.53 g	0.00 g	1.96 g	57.28 g	0.25 g	2.56 g	36.99 g	0.00 g	0.93 g	48.06 g	0.00 g	2.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 60 CH			Csontleves tésztabetét*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 60 CH		
		Energia: 507.93 Kcal / 2,123.15 Kj			Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 Kj			Energia: 497.19 Kcal / 2,078.25 Kj			Energia: 899.94 Kcal / 3,761.75 Kj			Energia: 579.13 Kcal / 2,420.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.56 g		15.23 g	1.76 g	36.83 g	15.67 g	2.75 g	26.84 g	17.62 g	2.63 g	25.11 g	62.12 g	18.23 g	32.07 g	23.47 g	3.40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
63.44 g	0.00 g	2.70 g	66.01 g	0.00 g	4.86 g	61.64 g	0.00 g	2.29 g	58.10 g	0.00 g	6.53 g	62.19 g	0.00 g	3.54 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ			Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ			Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ			Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g	12.85 g	3.96 g	8.62 g	12.84 g	4.05 g	19.75 g	6.94 g	2.34 g	10.37 g	9.53 g	2.63 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	18.08 g	0.00 g	1.16 g	19.92 g	0.15 g	1.18 g	11.80 g	0.00 g	0.39 g	16.68 g	0.00 g	1.04 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 60 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 60 CH*, Teljes kiőrlésű kenyér			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 484.66 Kcal / 2,025.88 KJ			Energia: 423.69 Kcal / 1,771.02 KJ			Energia: 490.25 Kcal / 2,049.25 KJ			Energia: 947.29 Kcal / 3,959.67 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.96 g	14.89 g	1.72 g	32.20 g	15.06 g	2.71 g	26.69 g	17.54 g	2.62 g	26.12 g	63.27 g	18.36 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.03 g	0.00 g	2.62 g	42.56 g	0.00 g	4.37 g	60.24 g	0.00 g	2.27 g	66.13 g	0.00 g	6.74 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)	1			(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			1,(10),(12)			
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g	8.31 g	2.24 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	3.37 g	10.99 g	2.89 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	17.97 g	0.00 g	1.46 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g		





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1	1	1	1	1



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.



		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ	Energia: 240.31 Kcal / 1,004.50 KJ	Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	6.81 g 12.85 g 3.96 g	8.62 g 12.84 g 4.05 g	21.88 g 7.25 g 2.37 g	11.35 g 9.63 g 2.63 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	18.08 g 0.00 g 1.16 g	19.92 g 0.15 g 1.18 g	21.51 g 0.00 g 0.61 g	21.91 g 0.00 g 1.24 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 35 CH	Csontleves tésztabetétrel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH, Brokkolileves GM *	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 340.37 Kcal / 1,422.75 KJ	Energia: 369.07 Kcal / 1,542.71 KJ	Energia: 372.24 Kcal / 1,555.96 KJ	Energia: 781.56 Kcal / 3,266.92 KJ	Energia: 454.47 Kcal / 1,899.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.03 g 12.75 g 1.46 g	29.99 g 11.56 g 2.28 g	24.22 g 16.18 g 2.45 g	22.57 g 59.24 g 17.90 g	28.13 g 21.37 g 3.13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38.86 g 0.00 g 2.08 g	39.13 g 0.00 g 4.04 g	36.40 g 0.00 g 1.96 g	38.02 g 0.00 g 6.03 g	37.90 g 0.00 g 3.17 g		
1,(10),(12)	1		(10),(12)	1,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ	Energia: 216.08 Kcal / 903.21 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	9.27 g 8.54 g 2.26 g	9.55 g 21.02 g 6.73 g	5.92 g 25.27 g 1.95 g	3.37 g 10.99 g 2.89 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	25.25 g 0.00 g 1.62 g	20.74 g 0.00 g 2.04 g	17.70 g 0.00 g 1.40 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g		
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 240.31 Kcal / 1,004.50 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.88 g	7.25 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	21.13 g	0.15 g	1.21 g	21.51 g	0.00 g	0.61 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 184.43 Kcal / 770.92 KJ			Energia: 203.47 Kcal / 850.50 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	8.73 g	8.47 g	2.26 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	6.45 g	25.35 g	1.96 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	22.82 g	0.00 g	1.57 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	20.12 g	0.00 g	1.46 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 210.06 Kcal / 878.05 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.60 g	7.06 g	2.35 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.68 g	0.00 g	0.48 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 291.70 Kcal / 1,219.31 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	12.47 g	9.01 g	2.31 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	39.82 g	0.00 g	1.96 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.



		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g 12.85 g 3.96 g	8.62 g 12.84 g 4.05 g	19.75 g 6.94 g 2.34 g	10.37 g 9.53 g 2.63 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	18.08 g 0.00 g 1.16 g	19.92 g 0.15 g 1.18 g	11.80 g 0.00 g 0.39 g	16.68 g 0.00 g 1.04 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ	Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ	Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ	Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ	Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.43 g 14.13 g 1.62 g	34.53 g 15.01 g 2.68 g	26.11 g 17.22 g 2.58 g	24.48 g 61.40 g 18.15 g	30.70 g 22.74 g 3.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.52 g 0.00 g 2.42 g	55.20 g 0.00 g 4.60 g	54.63 g 0.00 g 2.20 g	53.08 g 0.00 g 6.41 g	53.69 g 0.00 g 3.41 g		
1,(10),(12)	1		(10),(12)	1,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 129.79 Kcal / 542.52 KJ	Energia: 153.06 Kcal / 639.79 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ	Energia: 161.52 Kcal / 675.15 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	6.60 g 8.16 g 2.23 g	8.14 g 20.91 g 6.73 g	5.92 g 25.27 g 1.95 g	2.95 g 10.93 g 2.88 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	13.11 g 0.00 g 1.34 g	12.19 g 0.00 g 1.81 g	17.70 g 0.00 g 1.40 g	12.65 g 0.00 g 0.39 g		
1	1	1	1	1		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.



		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 173.17 Kcal / 723.85 KJ			Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ			Energia: 210.06 Kcal / 878.05 KJ			Energia: 221.16 Kcal / 924.45 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	7.46 g	12.92 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	20.60 g	7.06 g	2.35 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	22.37 g	0.00 g	1.26 g	25.99 g	0.15 g	1.32 g	15.68 g	0.00 g	0.48 g	21.91 g	0.00 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 KJ			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)			
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ			Energia: 216.08 Kcal / 903.21 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.27 g	8.54 g	2.26 g	9.55 g	21.02 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	25.25 g	0.00 g	1.62 g	20.74 g	0.00 g	2.04 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 230.89 Kcal / 965.12 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 195.30 Kcal / 816.35 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	6.81 g 12.85 g 3.96 g	8.62 g 12.84 g 4.05 g	19.75 g 6.94 g 2.34 g	10.37 g 9.53 g 2.63 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	18.08 g 0.00 g 1.16 g	19.92 g 0.15 g 1.18 g	11.80 g 0.00 g 0.39 g	16.68 g 0.00 g 1.04 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 30 CH	Csontleves tészabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 30 CH	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 30 CH
		Energia: 293.83 Kcal / 1,228.21 KJ	Energia: 346.43 Kcal / 1,448.08 KJ	Energia: 358.36 Kcal / 1,497.94 KJ	Energia: 751.97 Kcal / 3,143.23 KJ	Energia: 442.01 Kcal / 1,847.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.83 g 12.06 g 1.38 g	29.08 g 10.73 g 2.18 g	23.94 g 16.03 g 2.44 g	21.94 g 58.52 g 17.82 g	27.75 g 21.17 g 3.11 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.04 g 0.00 g 1.90 g	36.30 g 0.00 g 3.93 g	33.60 g 0.00 g 1.93 g	33.00 g 0.00 g 5.90 g	35.48 g 0.00 g 3.13 g		
1,(10),(12)	1		(10),(12)	1,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
	Energia: 143.45 Kcal / 599.62 KJ	Energia: 178.27 Kcal / 745.17 KJ	Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ	Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 KJ	Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.66 g 8.31 g 2.24 g	8.61 g 20.95 g 6.73 g	5.92 g 25.27 g 1.95 g	3.37 g 10.99 g 2.89 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	17.97 g 0.00 g 1.46 g	15.04 g 0.00 g 1.89 g	17.70 g 0.00 g 1.40 g	14.59 g 0.00 g 0.43 g		
1	1	1	1	1		





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	32.35 g	9.99 g	1.26 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.49 g	9.99 g	0.61 g	31.90 g	9.99 g	1.24 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Májpástétom (házi), Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	39.81 g	14.99 g	0.20 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1	1			1			7			1			1			



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ	Energia: 157.86 Kcal / 659.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	5.45 g 13.37 g 4.06 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.84 g 7.44 g 2.41 g	8.97 g 10.11 g 2.73 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	25.27 g 10.88 g 1.13 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.43 g 10.88 g 0.51 g	25.34 g 10.88 g 0.78 g	
	(10)					
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ	Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38.95 g 13.10 g 1.56 g	34.07 g 17.44 g 2.96 g	27.49 g 15.82 g 2.61 g	21.08 g 58.46 g 17.75 g	33.22 g 25.31 g 3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
135.72 g 1.20 g 3.69 g	67.58 g 1.19 g 4.99 g	95.68 g 0.00 g 3.49 g	91.56 g 14.99 g 4.32 g	98.68 g 0.00 g 3.47 g		
9	(12)			(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Puding rizsitalból	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g 8.73 g 2.30 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.35 g 11.50 g 2.95 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	17.76 g 0.89 g 1.46 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00200) Glutén,tej,tojá s,szója,olmag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ			Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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			25.27 g 10.88 g 1.13 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.43 g 10.88 g 0.51 g			25.34 g 10.88 g 0.78 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 709.78 Kcal / 2,966.88 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.62 g	17.95 g	2.07 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.16 g 1.20 g 3.09 g			67.58 g 1.19 g 4.99 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			98.68 g 0.00 g 3.47 g				
(10),(12)					(12)					(10),(12)						
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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			17.76 g 0.89 g 1.46 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ			Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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			25.27 g 10.88 g 1.13 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.43 g 10.88 g 0.51 g			25.34 g 10.88 g 0.78 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs, Alma			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 709.78 Kcal / 2,966.88 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 700.54 Kcal / 2,928.26 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.62 g	17.95 g	2.07 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	28.21 g	16.54 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.16 g 1.20 g 3.09 g			67.58 g 1.19 g 4.99 g			108.28 g 0.00 g 3.51 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			98.68 g 0.00 g 3.47 g				
(10),(12)					(12)					(10),(12)						
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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			17.76 g 0.89 g 1.46 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ	Energia: 114.18 Kcal / 477.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.91 g 18.67 g 5.62 g	8.00 g 14.82 g 4.24 g	8.70 g 14.59 g 4.28 g	21.26 g 8.90 g 2.59 g	11.22 g 11.53 g 2.91 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	39.41 g 2.38 g 2.30 g	39.22 g 2.38 g 1.69 g	40.01 g 2.53 g 1.66 g	39.13 g 2.38 g 1.07 g	38.78 g 2.38 g 1.33 g	
	15,(10)					
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 40 CH	Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH*, GM kenyér (40)	Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 40 CH
		Energia: 360.24 Kcal / 1,505.80 KJ	Energia: 317.83 Kcal / 1,328.53 KJ	Energia: 400.01 Kcal / 1,672.04 KJ	Energia: 781.57 Kcal / 3,266.96 KJ	Energia: 492.42 Kcal / 2,058.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.17 g 12.90 g 1.47 g	29.54 g 13.03 g 2.46 g	24.81 g 16.51 g 2.50 g	22.58 g 59.24 g 17.90 g	28.07 g 21.83 g 3.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46.81 g 0.00 g 2.02 g	47.90 g 0.89 g 4.31 g	42.01 g 0.00 g 2.04 g	38.03 g 0.00 g 6.03 g	45.25 g 0.00 g 3.37 g		
(10),(12)		(10),(12)		(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.66 g 9.45 g 2.18 g	8.55 g 10.18 g 2.48 g	10.35 g 23.10 g 7.01 g	6.27 g 27.06 g 2.18 g	4.90 g 12.95 g 3.13 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40.40 g 2.38 g 1.00 g	41.70 g 2.38 g 2.02 g	39.09 g 2.38 g 2.39 g	39.00 g 2.38 g 1.91 g	41.24 g 2.38 g 1.07 g		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ			Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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			25.27 g 10.88 g 1.13 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.43 g 10.88 g 0.51 g			25.34 g 10.88 g 0.78 g			
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Alma			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 701.76 Kcal / 2,933.36 KJ			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.95 g	13.10 g	1.56 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	28.20 g	20.47 g	2.89 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.72 g 1.20 g 3.69 g			67.58 g 1.19 g 4.99 g			99.59 g 0.00 g 4.14 g			91.56 g 14.99 g 4.32 g			98.68 g 0.00 g 3.47 g				
9 (10),(12)																
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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			17.76 g 0.89 g 1.46 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			43.70 g 20.98 g 0.00 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka					
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ			Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ			Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ			Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ			Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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			25.27 g 10.88 g 1.13 g			30.85 g 11.33 g 1.21 g			26.43 g 10.88 g 0.51 g			25.34 g 10.88 g 0.78 g						
	(10)																		
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs, Sütőtökkrémleves GM, TM			Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gombaleves GM*			Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Magyaros karfiolleves GM TM*					
		Energia: 709.78 Kcal / 2,966.88 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ			Energia: 701.80 Kcal / 2,933.52 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		28.62 g	17.95 g	2.07 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	26.24 g	62.61 g	18.29 g	32.32 g	25.01 g	3.55 g			
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
106.16 g 1.20 g 3.09 g			67.58 g 1.19 g 4.99 g			95.68 g 0.00 g 3.49 g			67.11 g 0.00 g 5.48 g			85.93 g 0.00 g 3.46 g							
(10),(12)					(12)					(10),(12)					(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcssaláta			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér						
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.72 g	25.61 g	2.00 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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			17.76 g 0.89 g 1.46 g			17.15 g 0.00 g 0.01 g			15.06 g 0.89 g 1.35 g			17.30 g 0.89 g 0.51 g							



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00209)</b> <b>Glutén, tej,</b> <b>kakaó, par.,</b> <b>ol.mag</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka										
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ	Energia: 157.86 Kcal / 659.85 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	5.45 g	13.37 g	4.06 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	18.84 g	7.44 g	2.41 g	8.97 g	10.11 g	2.73 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	25.27 g	10.88 g	1.13 g	30.85 g	11.33 g	1.21 g	26.43 g	10.88 g	0.51 g	25.34 g	10.88 g	0.78 g	
	(10)															
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs										
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 KJ	Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.95 g	13.10 g	1.56 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
135.72 g	1.20 g	3.69 g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	91.56 g	14.99 g	4.32 g	98.68 g	0.00 g	3.47 g		
9		(12)			(10),(12)											
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Puding rizsitalból	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér											
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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	17.76 g	0.89 g	1.46 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g		





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér			Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ			Energia: 68.88 Kcal / 287.92 KJ			Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ			Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ			Energia: 114.18 Kcal / 477.27 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	5.96 g	13.66 g	4.10 g	6.66 g	13.43 g	4.14 g	19.22 g	7.74 g	2.45 g	9.18 g	10.37 g	2.77 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			20.07 g 1.19 g 1.24 g			20.86 g 1.34 g 1.21 g			19.98 g 1.19 g 0.62 g			19.63 g 1.19 g 0.88 g			
	15,(10)															
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 45 CH			Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 45 CH*, GM kenyér (45)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkini csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 45 CH		
		Energia: 371.48 Kcal / 1,552.79 KJ			Energia: 361.47 Kcal / 1,510.94 KJ			Energia: 427.78 Kcal / 1,788.12 KJ			Energia: 811.16 Kcal / 3,390.65 KJ			Energia: 508.53 Kcal / 2,125.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.68 g	13.05 g	1.49 g	31.03 g	14.79 g	2.66 g	25.39 g	16.83 g	2.54 g	23.21 g	59.96 g	17.98 g	28.40 g	22.08 g	3.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.71 g 0.00 g 2.06 g			50.57 g 0.60 g 4.47 g			47.62 g 0.00 g 2.11 g			43.05 g 0.00 g 5.43 g			48.38 g 0.00 g 3.43 g				
(10),(12)					(10),(12)					(10),(12)						
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ			Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.62 g	8.29 g	2.04 g	6.51 g	9.02 g	2.34 g	8.31 g	21.94 g	6.87 g	4.23 g	25.90 g	2.04 g	2.86 g	11.79 g	2.99 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			22.55 g 1.19 g 1.57 g			19.94 g 1.19 g 1.94 g			19.85 g 1.19 g 1.46 g			22.09 g 1.19 g 0.62 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>(00214)</b> <b>Glutén,fruktóz</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 70.72 Kcal / 295.61 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 139.49 Kcal / 583.07 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 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	5.76 g 13.44 g 4.06 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	19.15 g 7.51 g 2.41 g	8.97 g 10.11 g 2.73 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	15.29 g 0.89 g 1.13 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.45 g 0.89 g 0.51 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g		
	(10)						
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs	
		Energia: 984.22 Kcal / 4,114.04 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 945.83 Kcal / 3,953.57 KJ	Energia: 701.80 Kcal / 2,933.52 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		47.67 g 27.24 g 10.24 g	34.07 g 17.44 g 2.96 g	27.49 g 15.82 g 2.61 g	26.24 g 62.61 g 18.29 g	32.32 g 25.01 g 3.55 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
134.43 g 0.00 g 4.44 g	67.58 g 1.19 g 4.99 g	95.68 g 0.00 g 3.49 g	67.11 g 0.00 g 5.48 g	85.93 g 0.00 g 3.46 g			
7,9		(12)	(10),(12)	(10),(12)			
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér		
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g 8.73 g 2.30 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	3.72 g 25.61 g 2.00 g	2.35 g 11.50 g 2.95 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	17.76 g 0.89 g 1.46 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g	15.06 g 0.89 g 1.35 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g			
1,6,(7)							



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 109.03 Kcal / 455.75 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 177.80 Kcal / 743.20 KJ	Energia: 157.86 Kcal / 659.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	5.45 g 13.37 g 4.06 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.84 g 7.44 g 2.41 g	8.97 g 10.11 g 2.73 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	25.27 g 10.88 g 1.13 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.43 g 10.88 g 0.51 g	25.34 g 10.88 g 0.78 g	
	(10)					
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs
		Energia: 984.22 Kcal / 4,114.04 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ	Energia: 780.82 Kcal / 3,263.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		47.67 g 27.24 g 10.24 g	34.07 g 17.44 g 2.96 g	27.49 g 15.82 g 2.61 g	21.68 g 61.00 g 19.26 g	33.23 g 27.17 g 3.76 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
134.43 g 0.00 g 4.44 g	67.58 g 1.19 g 4.99 g	95.68 g 0.00 g 3.49 g	85.81 g 9.99 g 4.35 g	98.70 g 0.00 g 3.47 g		
7,9		(12)	7,(12)	(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Puding	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	
	Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ	Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g 8.73 g 2.30 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	2.35 g 11.50 g 2.95 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	17.76 g 0.89 g 1.46 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	39.81 g 14.99 g 0.20 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g		
			7			



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(01001)</b> <b>Tejmentes, 1-3 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Sertés húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Póréhagyma			Gépsonka , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Tea		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 Kj			Energia: 282.30 Kcal / 1,180.01 Kj			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.79 g	7.21 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	32.35 g	9.99 g	1.26 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	32.12 g	9.99 g	0.61 g	31.90 g	9.99 g	1.24 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1						
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika, Fokhagymás felvágott			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Gépsonka		
		Energia: 498.83 Kcal / 2,085.11 Kj			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 Kj			Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	16.38 g	14.79 g	4.13 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	22.56 g	0.00 g	1.17 g		
1	1			1	1			1	1							



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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), Párizsi, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Póréhagyma			Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ			Energia: 278.62 Kcal / 1,164.63 KJ			Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 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	7.15 g	12.85 g	3.96 g	9.95 g	13.03 g	4.07 g	21.57 g	7.18 g	2.37 g	11.35 g	9.63 g	2.63 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	32.35 g	9.99 g	1.26 g	35.98 g	10.14 g	1.32 g	31.49 g	9.99 g	0.61 g	31.90 g	9.99 g	1.24 g	
	1			1,(10)			1			1			1			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Puding			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 202.40 Kcal / 846.03 KJ			Energia: 211.93 Kcal / 885.87 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	9.80 g	8.62 g	2.27 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	5.08 g	11.24 g	2.91 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	27.68 g	0.00 g	1.68 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	39.81 g	14.99 g	0.20 g	22.36 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			7			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00019) Tej-, szója- és halmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 Kj			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 Kj			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 Kj			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 Kj			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.67 g	0.00 g	3.05 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	91.56 g	14.99 g	4.32 g	96.79 g	0.00 g	3.88 g	
	1,(10),(12)			1			(12)						1,(10),(12)			
	<b>Uzsonna</b>										Puding rizsitalból					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
g		g	g	g	g	g	g	g	g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	g	g	g		
1			1,(10)			1						1				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00025) Gluténmentes diab.50gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 50 CH			Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 50 CH*, GM kenyér (50)			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 50 CH		
		Energia: 382.71 Kcal / 1,599.73 KJ			Energia: 370.20 Kcal / 1,547.44 KJ			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 KJ			Energia: 540.74 Kcal / 2,260.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.19 g	13.21 g	1.51 g	31.43 g	15.20 g	2.70 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	29.05 g	22.57 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.61 g	0.00 g	2.09 g	52.05 g	0.60 g	4.53 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	54.64 g	0.00 g	3.55 g		
(10),(12)									(10),(12)			(10),(12)				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00026)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>diab.55gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 55 CH			Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 55 CH*, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 55 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 438.88 Kcal / 1,834.52 Kj			Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 Kj			Energia: 469.42 Kcal / 1,962.18 Kj			Energia: 902.90 Kcal / 3,774.12 Kj			Energia: 556.85 Kcal / 2,327.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.75 g	14.01 g	1.60 g	31.15 g	14.68 g	2.64 g	26.26 g	17.30 g	2.59 g	25.17 g	62.19 g	18.24 g	29.38 g	22.81 g	3.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.11 g	0.00 g	2.27 g	53.86 g	0.89 g	4.54 g	56.03 g	0.00 g	2.22 g	58.60 g	0.00 g	6.55 g	57.76 g	0.00 g	3.60 g		
(10),(12)									(10),(12)			(10),(12)				







### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00027)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>diab.80gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 80 CH			Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 80 CH*, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 80 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 584.91 Kcal / 2,444.92 Kj			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 Kj			Energia: 594.37 Kcal / 2,484.47 Kj			Energia: 1,065.67 Kcal / 4,454.50 Kj			Energia: 695.36 Kcal / 2,906.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.40 g	16.07 g	1.84 g	35.09 g	18.02 g	3.03 g	28.87 g	18.74 g	2.76 g	28.66 g	66.15 g	18.69 g	32.19 g	24.91 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.80 g	0.00 g	2.73 g	77.16 g	1.79 g	5.21 g	81.28 g	0.00 g	2.54 g	86.20 g	0.00 g	7.24 g	84.68 g	0.00 g	4.12 g		
(10),(12)									(10),(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00037) Diab 50CH, tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Parajos csirkés penne TM 50 CH, Tárkonyos zöldségleves*			Csontleves tésztabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 441.48 Kcal / 1,845.39 Kj			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 Kj			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 Kj			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 Kj			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.50 g	14.32 g	1.64 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.03 g	0.77 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00038) GM DIAB 60 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 60 CH			Kelkáposztafőzelék GM 60 CH*, GM kenyér (60), Csontleves GM*, Pulykapörkölt			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 472.58 Kcal / 1,975.38 Kj			Energia: 387.65 Kcal / 1,620.38 Kj			Energia: 511.07 Kcal / 2,136.27 Kj			Energia: 929.54 Kcal / 3,885.48 Kj			Energia: 585.84 Kcal / 2,448.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.28 g	14.48 g	1.66 g	33.27 g	16.62 g	2.87 g	27.13 g	17.78 g	2.65 g	25.74 g	62.84 g	18.31 g	29.97 g	23.25 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.81 g	0.00 g	2.38 g	64.60 g	1.19 g	4.88 g	64.45 g	0.00 g	2.33 g	63.12 g	0.00 g	6.66 g	63.40 g	0.00 g	3.71 g		
(10),(12)									(10),(12)			(10),(12)				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00066)</b> <b>Tej,toj,olmag,</b> <b>méz,kakaó</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne TM			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs		
		Energia: 726.04 Kcal / 3,034.85 Kj			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 Kj			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 Kj			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 Kj			Energia: 753.44 Kcal / 3,149.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.37 g	11.95 g	1.43 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	36.51 g	25.66 g	3.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.23 g	0.00 g	3.65 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	91.56 g	14.99 g	4.32 g	96.79 g	0.00 g	3.88 g
1,9			1			(12)						1,(10),(12)				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00070) Paradicsomm entes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur		
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 Kj			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 Kj			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 Kj			Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 Kj			Energia: 691.32 Kcal / 2,889.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	35.61 g	25.36 g	3.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.73 g	0.00 g	4.39 g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	85.81 g	9.99 g	4.35 g	84.04 g	0.00 g	3.87 g
1,7,9			1			(12)			7,(12)			1,(10),(12)				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00071)</b> <b>GM,tej,toj,szoj</b> <b>,must,olmag</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Petrezselymes burgonya, Fokhagymás sült tarja, Céklasaláta			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 709.78 Kcal / 2,966.88 KJ			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ			Energia: 1,027.52 Kcal / 4,295.03 KJ			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.62 g	17.95 g	2.07 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.65 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.16 g	1.20 g	3.09 g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	100.61 g	21.38 g	3.38 g	98.68 g	0.00 g	3.47 g
(10),(12)						(12)						(10),(12)				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00116)</b> Tojás,fruktóz	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne			Daragaluska leves_Franyó, Kelkáposztafőzelék, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér						Burgonya petrezselymes, Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Csemegeuborka					
		Energia: 888.00 Kcal / 3,711.84 Kj			Energia: 625.94 Kcal / 2,616.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 955.31 Kcal / 3,993.20 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
		54.12 g	26.19 g	10.13 g	36.87 g	25.98 g	3.96 g				26.98 g	60.63 g	18.07 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	107.73 g	0.00 g	4.39 g	60.17 g	0.00 g	5.87 g				73.08 g	0.00 g	8.33 g				
	1,7,9			1,3,9			1			(10),(12)			1			
	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 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
										7.52 g	25.50 g	1.97 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
									24.98 g	0.00 g	1.57 g					
1			1,(10)			1			1			1				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 Kj			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 Kj			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 Kj			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 Kj			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				







### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00137)</b> <b>Diabetikus</b> <b>R:30 CH, V:</b> <b>30 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 40 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)			Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 40 CH		
		Energia: 377.61 Kcal / 1,578.41 Kj			Energia: 386.69 Kcal / 1,616.36 Kj			Energia: 400.01 Kcal / 1,672.04 Kj			Energia: 814.12 Kcal / 3,403.02 Kj			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.59 g	13.30 g	1.53 g	30.70 g	12.58 g	2.40 g	24.81 g	16.51 g	2.50 g	23.27 g	60.03 g	17.99 g	29.71 g	22.22 g	3.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.33 g	0.00 g	2.21 g	40.49 g	0.00 g	4.15 g	42.01 g	0.00 g	2.04 g	43.55 g	0.00 g	6.17 g	47.62 g	0.00 g	3.32 g		
1,(10),(12)			1						(10),(12)			1,(10),(12)				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 50 CH			Csontleves tésztabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 433.46 Kcal / 1,811.86 Kj			Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 Kj			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 Kj			Energia: 870.35 Kcal / 3,638.06 Kj			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	14.13 g	1.62 g	34.53 g	15.01 g	2.68 g	26.11 g	17.22 g	2.58 g	24.48 g	61.40 g	18.15 g	30.70 g	22.74 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.52 g	0.00 g	2.42 g	55.20 g	0.00 g	4.60 g	54.63 g	0.00 g	2.20 g	53.08 g	0.00 g	6.41 g	53.69 g	0.00 g	3.41 g	
	1,(10),(12)			1			(10),(12)			1,(10),(12)						
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 143.45 Kcal / 599.62 Kj			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 Kj			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 Kj			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 Kj			Energia: 171.60 Kcal / 717.29 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	7.13 g	8.24 g	2.24 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	3.37 g	10.99 g	2.89 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	15.54 g	0.00 g	1.40 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	14.59 g	0.00 g	0.43 g		
1			1			1			1			1				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00203)</b> <b>Glutén,tej,toj,</b> <b>banán</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 Kj			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 Kj			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 Kj			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 Kj			Energia: 763.92 Kcal / 3,193.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.95 g	13.10 g	1.56 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.22 g	25.31 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		135.72 g	1.20 g	3.69 g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	91.56 g	14.99 g	4.32 g	98.68 g	0.00 g	3.47 g
9						(12)						(10),(12)				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00206) GM diab. 40 CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne GM 40 CH			Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH*, GM kenyér (40)			Párolt rizs 40 CH, Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Petrezselymes rizs 40 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*		
		Energia: 326.54 Kcal / 1,364.94 Kj			Energia: 317.83 Kcal / 1,328.53 Kj			Energia: 406.95 Kcal / 1,701.05 Kj			Energia: 811.16 Kcal / 3,390.65 Kj			Energia: 489.20 Kcal / 2,044.86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.63 g	12.42 g	1.42 g	29.02 g	12.73 g	2.42 g	24.95 g	16.59 g	2.51 g	23.21 g	59.96 g	17.98 g	28.00 g	21.78 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.12 g	0.00 g	1.92 g	43.12 g	0.60 g	4.19 g	43.41 g	0.00 g	2.06 g	43.05 g	0.00 g	6.16 g	44.62 g	0.00 g	3.35 g		
(10),(12)									(10),(12)			(10),(12)				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00207)</b> GM,tej,toj,olm ag,van,citr,si lva	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM, TM			Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Mediterrán csirkeragu*, Sütőtökrémleves GM, TM, Párolt rizs			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 Kj			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 Kj			Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 Kj			Energia: 987.74 Kcal / 4,128.75 Kj			Energia: 764.42 Kcal / 3,195.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.95 g	13.10 g	1.56 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.08 g	58.46 g	17.75 g	33.04 g	25.73 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.72 g	1.20 g	3.69 g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	91.56 g	14.99 g	4.32 g	98.53 g	0.00 g	3.48 g	
	9			(12)			(12)			(10),(12)						
	<b>Uzsonna</b>	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Puding rizsitalból			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 75.15 Kcal / 314.13 Kj			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 Kj			Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 Kj			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 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	6.00 g	8.73 g	2.30 g	8.31 g	22.00 g	6.87 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.35 g	11.50 g	2.95 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	17.76 g	0.89 g	1.46 g	20.18 g	1.19 g	1.90 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g		





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00208)</b> <b>Glutén,tojás,o</b> <b>Imag</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bableves GM, Parajos csirkés penne GM	Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Sütőtökrémleves GM, TM, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs										
		Energia: 984.22 Kcal / 4,114.04 KJ	Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 990.43 Kcal / 4,140.00 KJ	Energia: 780.82 Kcal / 3,263.83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.67 g	27.24 g	10.24 g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	27.49 g	15.82 g	2.61 g	21.68 g	61.00 g	19.26 g	33.23 g	27.17 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		134.43 g	0.00 g	4.44 g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	95.68 g	0.00 g	3.49 g	85.81 g	9.99 g	4.35 g	98.70 g	0.00 g	3.47 g
7,9				(12)					7,(12)					(10),(12)		





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(01002) Diabetikus- 100 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves*, Parajos csirkés penne 100 CH	Tk. kenyér (100), Csontleves tésztabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 100 CH*	Párolt rizs 100 CH, Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*	Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Bulgur 100 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Zöldséges rizs 100 CH										
		Energia: 787.19 Kcal / 3,290.45 Kj	Energia: 761.26 Kcal / 3,182.07 Kj	Energia: 705.43 Kcal / 2,948.70 Kj	Energia: 1,070.52 Kcal / 4,474.77 Kj	Energia: 765.68 Kcal / 3,200.54 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.76 g	19.36 g	2.24 g	45.50 g	20.71 g	3.31 g	31.18 g	20.01 g	2.91 g	33.32 g	62.91 g	18.41 g	34.71 g	23.05 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.39 g	0.00 g	3.74 g	100.39 g	0.00 g	5.87 g	103.71 g	0.00 g	2.83 g	98.34 g	0.00 g	6.67 g	103.74 g	0.00 g	4.56 g		
		1,(10),(12)	1			1,(10),(12)			1,(10),(12)			(10),(12)				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00063) GM,TM,toj,par ,huvely</b>	<b>Ebéd</b>				Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1		







Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00065) Tojás- és paprikamentes</b>	<b>Ebéd</b>				Csontleves tésztabetéttel*, Kelkáposztafőzelék* , Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 457.69 Kcal / 1,913.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	33.56 g	16.30 g	2.86 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	46.83 g	0.00 g	4.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1				1					1				1





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.</b>	<b>Ebéd</b>				Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1					





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00138) Diab</b> <b>R:30, E:45,</b> <b>V:40</b>	<b>Ebéd</b>				Csontleves tésztabetéttel*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék 45 CH* , Teljes kiőrlésű kenyér			Brokkolileves GM* , Mediterrán csirkeragu* , Párolt rizs 45 CH			Gombaleves GM* , Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM* , Cukkinis csirkecsíkok GM TM* , Bulgur 45 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 348.94 Kcal / 1,458.57 Kj			Energia: 410.42 Kcal / 1,715.56 Kj			Energia: 814.12 Kcal / 3,403.02 Kj			Energia: 529.27 Kcal / 2,212.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	29.22 g	12.32 g	2.38 g	25.02 g	16.63 g	2.51 g	23.27 g	60.03 g	17.99 g	30.50 g	22.64 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	33.17 g	0.00 g	3.99 g	44.11 g	0.00 g	2.07 g	43.55 g	0.00 g	5.43 g	52.48 g	0.00 g	3.39 g		
1			1						(10),(12)			1,(10),(12)				





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00210) GM diab. 70 CH</b>	<b>Ebéd</b>				Csontleves GM*, Pulykapörkölt, Kelkáposztafőzelék GM 70 CH*, Gluténmentes kenyér			Brokkolileves GM*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 70 CH			Gombaleves GM*, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 378.93 Kcal / 1,583.93 Kj			Energia: 545.78 Kcal / 2,281.36 Kj			Energia: 1,006.48 Kcal / 4,207.09 Kj			Energia: 637.38 Kcal / 2,664.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	33.37 g	16.49 g	2.85 g	27.85 g	18.18 g	2.69 g	27.39 g	64.71 g	18.53 g	31.01 g	24.03 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	67.90 g	1.49 g	4.93 g	71.46 g	0.00 g	2.42 g	76.16 g	0.00 g	6.99 g	73.41 g	0.00 g	3.90 g		
			1									(10),(12)			(10),(12)	





### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár</b>	<b>Ebéd</b>				Csontleves GM*, Kelkáposztafőzelék GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér						Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sült tarja, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 405.11 Kcal / 1,693.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,027.52 Kcal / 4,295.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	34.07 g	17.44 g	2.96 g	g	g	g	21.65 g	58.46 g	17.75 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	67.58 g	1.19 g	4.99 g	g	g	g	100.61 g	21.38 g	3.38 g	g	g	g		
		1				1						1				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00036) Diabetikus-30 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 328.38 Kcal / 1,372.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	5.92 g	25.27 g	1.95 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	17.70 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g		
1	1,(10)			1	1			1	1			1	1			





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00052)</b> <b>Tej,szója,frukt</b> <b>ózmentes</b>	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	24.98 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g		
1	1,(10)			1	1			1	1			1	1			





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00150)</b> <b>Tej,toj,szój,fru</b> <b>kt,olmag</b>	<b>Uzsonna</b>										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 366.19 Kcal / 1,530.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	7.52 g	25.50 g	1.97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	24.98 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g		
1	1,(10)			1	1			1	1			1	1			

