



Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
	1	1,(10)	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
	1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
	1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.12 g 21.17 g 4.72 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.64 g 10.79 g 3.90 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.12 g 21.17 g 4.72 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.64 g 10.79 g 3.90 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta GM, CM, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 560.21 Kcal / 2,341.68 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	31.01 g 25.87 g 3.56 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	60.15 g 0.00 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek, Zala felvágott
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 244.42 Kcal / 1,021.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	10.28 g 6.76 g 2.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.20 g 9.99 g 1.34 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Pritamin paprika, Liga margarin (TM), Párizsi	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 209.40 Kcal / 875.29 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	8.59 g 12.90 g 3.97 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.41 g 0.00 g 1.57 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,(10)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 228.16 Kcal / 953.71 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.36 g17.22 g5.44 g	5.45 g13.43 g4.07 g	8.70 g10.10 g2.73 g	10.50 g16.47 g7.37 g	18.64 g7.40 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.46 g10.88 g1.74 g	26.57 g10.88 g1.12 g	18.42 g3.89 g0.77 g	27.00 g10.88 g1.17 g	25.61 g10.88 g0.54 g
		(10)		7		
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 695.74 Kcal / 2,908.19 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.54 g22.87 g6.71 g	27.37 g26.15 g3.57 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.16 g21.25 g4.74 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		109.98 g0.00 g4.03 g	56.84 g8.88 g4.11 g	65.52 g0.00 g4.12 g	93.14 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		(12)		(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.62 g7.90 g2.00 g	10.80 g14.33 g3.77 g	0.80 g0.30 g0.02 g	4.10 g7.98 g2.01 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.87 g10.88 g0.44 g	16.39 g0.89 g0.98 g	7.61 g0.00 g0.16 g	17.05 g0.89 g0.45 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		(12)	4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	9.21 g 10.39 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	23.21 g 4.19 g 0.88 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.88 g 26.44 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	61.63 g 9.18 g 4.22 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 140.38 Kcal / 586.79 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.14 g 7.91 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.61 g 15.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	8.70 g 10.10 g 2.73 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	18.42 g 3.89 g 0.77 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.88 g 26.44 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	61.63 g 9.18 g 4.22 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Húspástétom, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 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	7.29 g 14.37 g 4.18 g	10.56 g 11.04 g 2.84 g	12.03 g 17.34 g 7.48 g	20.48 g 8.34 g 2.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.84 g 1.79 g 2.07 g	30.96 g 1.79 g 1.45 g	30.11 g 1.79 g 1.10 g	31.38 g 1.79 g 1.50 g	30.00 g 1.79 g 0.87 g
		(10)			7	
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 40 CH	Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Sült csirkecomb	Zöldséges rizs 40 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsikók	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 457.80 Kcal / 1,913.60 KJ	Energia: 401.74 Kcal / 1,679.27 KJ	Energia: 434.02 Kcal / 1,814.20 KJ	Energia: 393.22 Kcal / 1,643.66 KJ	Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.18 g 19.89 g 6.42 g	24.54 g 17.99 g 2.69 g	27.07 g 19.55 g 3.01 g	26.52 g 14.02 g 2.59 g	23.23 g 13.50 g 3.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.30 g 0.00 g 4.04 g	43.01 g 0.00 g 3.04 g	42.08 g 0.00 g 3.37 g	43.24 g 0.00 g 5.07 g	43.37 g 0.00 g 2.80 g
		(10),(12)			9,(10),(12)	
	Uzsonna	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.64 g 8.92 g 2.12 g	12.33 g 15.20 g 3.88 g	6.55 g 13.17 g 3.76 g	5.63 g 8.85 g 2.12 g	8.13 g 14.81 g 4.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.11 g 1.79 g 1.76 g	30.76 g 1.79 g 1.31 g	30.14 g 1.79 g 1.37 g	31.42 g 1.79 g 0.78 g	29.85 g 1.79 g 1.52 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktószegén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	5.76 g 13.50 g 4.07 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.95 g 7.47 g 2.41 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	16.59 g 0.89 g 1.12 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	15.63 g 0.89 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 569.49 Kcal / 2,380.47 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05 KJ	Energia: 511.60 Kcal / 2,138.49 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.74 g 21.06 g 6.52 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	29.54 g 20.36 g 3.11 g	29.05 g 16.90 g 2.92 g	25.41 g 14.69 g 3.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.30 g 0.00 g 4.26 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	64.35 g 0.00 g 3.82 g	63.31 g 0.00 g 5.58 g	64.40 g 0.00 g 3.07 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 40 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 KJ	Energia: 436.36 Kcal / 1,823.98 KJ	Energia: 434.02 Kcal / 1,814.20 KJ	Energia: 393.22 Kcal / 1,643.66 KJ	Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.14 g 19.96 g 6.42 g	25.21 g 18.03 g 2.74 g	27.07 g 19.55 g 3.01 g	26.52 g 14.02 g 2.59 g	23.23 g 13.50 g 3.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.28 g 0.00 g 4.09 g	42.11 g 0.00 g 3.04 g	42.08 g 0.00 g 3.37 g	43.24 g 0.00 g 5.07 g	43.37 g 0.00 g 2.80 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 251.13 Kcal / 1,049.72 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	13.04 g 10.09 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.63 g 0.00 g 1.01 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Párolt káposzta 1/2 adag, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	1	1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	1	1,4,10,(12)		1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	25.50 g17.87 g2.72 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	44.71 g0.00 g3.25 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Tea	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Tea
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 269.65 Kcal / 1,127.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	10.61 g 13.83 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.26 g 0.00 g 1.44 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta, Sertéssült*	Magyaros karalábéleves GM*, Görög sertésragu, Zöldséges rizs	Csemegeuborka, Zellerleves GM, TM*, Petrezselymes burgonya, Főtt sertéshús	Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Provence-i sertésragu
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 611.30 Kcal / 2,555.23 KJ	Energia: 577.37 Kcal / 2,413.41 KJ	Energia: 554.64 Kcal / 2,318.40 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	22.82 g 36.62 g 9.42 g	29.99 g 23.72 g 4.73 g	32.87 g 16.63 g 4.03 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	46.09 g 0.00 g 4.13 g	65.42 g 0.00 g 4.09 g	70.57 g 0.00 g 3.52 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszűsz, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom, Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 549.62 Kcal / 2,297.41 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	28.51 g25.46 g3.58 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	27.58 g15.89 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	50.42 g7.99 g3.77 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	85.44 g0.00 g3.34 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,para dicsom	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 287.42 Kcal / 1,201.42 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.65 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	36.22 g 9.99 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
	1	1,(10)	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Soproni felvágott	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől,őszib bment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	Uzsonna	33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Párolt rizs 35 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu
		Energia: 430.32 Kcal / 1,798.74 KJ	Energia: 418.61 Kcal / 1,749.79 KJ	Energia: 422.15 Kcal / 1,764.59 KJ	Energia: 363.63 Kcal / 1,519.97 KJ	Energia: 370.42 Kcal / 1,548.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.14 g 19.65 g 6.39 g	24.77 g 17.52 g 2.68 g	26.80 g 19.46 g 3.00 g	25.88 g 13.30 g 2.51 g	22.80 g 13.26 g 3.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.44 g 0.00 g 4.04 g	39.34 g 0.00 g 2.83 g	39.61 g 0.00 g 3.33 g	38.22 g 0.00 g 4.95 g	39.16 g 0.00 g 2.75 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggy leves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 549.62 Kcal / 2,297.41 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	28.51 g25.46 g3.58 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	50.42 g7.99 g3.77 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Pritamin paprika, Trappista sajt, Rozskenyér, Flora margarin	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 506.46 Kcal / 2,117.00 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	20.63 g26.86 g11.14 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	45.52 g0.00 g2.18 g	35.53 g9.99 g0.76 g
	1	1,(10)		1	1,7	
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
	1	1		(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 266.31 Kcal / 1,113.18 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	6.32 g14.29 g2.36 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	28.58 g0.00 g0.84 g	33.16 g22.18 g0.00 g
	1,(12)	1,4,10,(12)		1,3,7,10,(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek, Zala felvágott
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 244.42 Kcal / 1,021.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	10.28 g 6.76 g 2.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.20 g 9.99 g 1.34 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 549.62 Kcal / 2,297.41 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	28.51 g 25.46 g 3.58 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	50.42 g 7.99 g 3.77 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Pritamin paprika, Liga margarin (TM), Párizsi	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 209.40 Kcal / 875.29 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	8.59 g 12.90 g 3.97 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.41 g 0.00 g 1.57 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,(10)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Magyaros karalábéleves GM*	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Zöldségkrémleves GM, TM*
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 209.40 Kcal / 875.29 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	8.59 g 12.90 g 3.97 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.41 g 0.00 g 1.57 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,(10)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kaka ó mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszár, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	5.76 g 13.50 g 4.07 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.95 g 7.47 g 2.41 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	16.59 g 0.89 g 1.12 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	15.63 g 0.89 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs , Görög csirkecsikok	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Magyaros burgonyaleves GM
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 664.47 Kcal / 2,777.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.70 g 19.38 g 3.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	93.77 g 0.00 g 2.17 g
	(10),(12)			9,(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonhalszál, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szálami, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	7.80 g 21.71 g 6.83 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	15.39 g 0.89 g 1.79 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Zellerleves GM, TM*, Petrezselymes burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Narancs, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 686.46 Kcal / 2,869.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.81 g18.11 g3.06 g	30.13 g19.85 g4.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	77.34 g0.00 g4.65 g	94.41 g0.00 g3.74 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.91 g7.94 g1.98 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	9.33 g13.68 g4.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.66 g0.00 g1.65 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	20.54 g0.00 g1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 175.43 Kcal / 733.30 KJ	Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ	Energia: 241.30 Kcal / 1,008.63 KJ	Energia: 259.21 Kcal / 1,083.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.95 g10.07 g2.70 g	7.78 g12.61 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	21.64 g0.00 g1.22 g	26.08 g0.00 g1.00 g	23.90 g0.15 g1.23 g	25.54 g0.00 g0.76 g
	1	1,(10)	1	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Tészta köret, Cukkini krémleves GM, TM	Paradicsomos káposzta, Rántott leves, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 600.52 Kcal / 2,510.17 KJ	Energia: 612.14 Kcal / 2,558.75 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		31.24 g26.01 g7.09 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61.38 g0.00 g8.86 g	61.18 g0.00 g4.65 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
	1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
	1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 235.84 Kcal / 985.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	21.68 g 7.21 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	8.86 g 7.05 g 1.84 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Vacsora	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	8.86 g 7.05 g 1.84 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Éjszakai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Összesen	1	1,(10)	1	1,7	1
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 30 CH, Magyaros karalábéleves GM*	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 30 CH
		Energia: 406.11 Kcal / 1,697.54 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 368.70 Kcal / 1,541.17 KJ	Energia: 381.39 Kcal / 1,594.21 KJ	Energia: 356.54 Kcal / 1,490.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.34 g 19.41 g 6.37 g	24.03 g 17.28 g 2.65 g	25.56 g 19.06 g 2.95 g	26.26 g 13.74 g 2.56 g	22.51 g 13.10 g 3.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.76 g 0.00 g 4.00 g	33.69 g 0.00 g 2.63 g	28.48 g 0.00 g 3.10 g	41.23 g 0.00 g 5.02 g	36.36 g 0.00 g 2.71 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 310.71 Kcal / 1,298.77 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.20 g 13.82 g 3.67 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	31.96 g 0.00 g 1.47 g	15.00 g 0.00 g 1.01 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 309.11 Kcal / 1,292.08 KJ	Energia: 328.88 Kcal / 1,374.72 KJ	Energia: 324.07 Kcal / 1,354.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	15.50 g 10.45 g 2.74 g	13.42 g 16.09 g 7.27 g	25.42 g 7.75 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	37.80 g 0.00 g 1.27 g	32.13 g 0.00 g 1.47 g	37.69 g 0.00 g 1.04 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 385.02 Kcal / 1,609.38 KJ	Energia: 328.50 Kcal / 1,373.13 KJ	Energia: 474.96 Kcal / 1,985.33 KJ	Energia: 418.52 Kcal / 1,749.41 KJ	Energia: 353.64 Kcal / 1,478.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.15 g 17.44 g 5.41 g	14.90 g 14.17 g 4.12 g	22.53 g 11.46 g 2.83 g	16.25 g 16.40 g 7.27 g	26.85 g 7.93 g 2.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.31 g 0.00 g 2.27 g	50.78 g 0.00 g 1.88 g	69.75 g 0.00 g 2.01 g	50.89 g 0.00 g 1.88 g	43.21 g 0.00 g 1.19 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 581.59 Kcal / 2,431.05 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 558.95 Kcal / 2,336.41 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.14 g 21.18 g 6.53 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	30.06 g 18.05 g 3.05 g	25.41 g 14.69 g 3.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.64 g 0.00 g 4.27 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	71.34 g 0.00 g 5.78 g	64.40 g 0.00 g 3.07 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 60 CH
		Energia: 563.44 Kcal / 2,355.18 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 570.62 Kcal / 2,385.19 KJ	Energia: 588.54 Kcal / 2,460.10 KJ	Energia: 542.33 Kcal / 2,266.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.54 g 21.00 g 6.52 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	30.23 g 20.59 g 3.14 g	30.69 g 18.77 g 3.13 g	26.22 g 16.30 g 3.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.13 g 0.00 g 4.25 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	70.54 g 0.00 g 3.95 g	76.36 g 0.00 g 5.91 g	71.65 g 0.00 g 3.51 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Párolt rizs 35 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*
		Energia: 430.32 Kcal / 1,798.74 KJ	Energia: 418.61 Kcal / 1,749.79 KJ	Energia: 422.15 Kcal / 1,764.59 KJ	Energia: 363.63 Kcal / 1,519.97 KJ	Energia: 370.42 Kcal / 1,548.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.14 g 19.65 g 6.39 g	24.77 g 17.52 g 2.68 g	26.80 g 19.46 g 3.00 g	25.88 g 13.30 g 2.51 g	22.80 g 13.26 g 3.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.44 g 0.00 g 4.04 g	39.34 g 0.00 g 2.83 g	39.61 g 0.00 g 3.33 g	38.22 g 0.00 g 4.95 g	39.16 g 0.00 g 2.75 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 310.71 Kcal / 1,298.77 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.20 g 13.82 g 3.67 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	31.96 g 0.00 g 1.47 g	15.00 g 0.00 g 1.01 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 216.94 Kcal / 906.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	20.88 g 7.09 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	17.05 g 0.00 g 0.56 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	8.86 g 7.05 g 1.84 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	10.18 g 13.80 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.67 g 0.00 g 1.03 g	15.00 g 0.00 g 1.01 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	24.42 g 0.00 g 1.38 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ	Energia: 325.23 Kcal / 1,359.46 KJ	Energia: 320.42 Kcal / 1,339.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.19 g 16.76 g 5.37 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	15.17 g 10.38 g 2.74 g	13.09 g 16.02 g 7.27 g	25.09 g 7.68 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.54 g 0.00 g 1.79 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	37.48 g 0.00 g 1.27 g	31.81 g 0.00 g 1.47 g	37.37 g 0.00 g 1.04 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalszálkák, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 304.43 Kcal / 1,272.52 KJ	Energia: 274.40 Kcal / 1,146.99 KJ	Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	11.17 g 12.54 g 3.66 g	10.57 g 8.26 g 2.02 g	10.36 g 13.48 g 4.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	36.37 g 0.00 g 1.49 g	39.11 g 0.00 g 0.95 g	30.13 g 0.00 g 1.44 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,(10)





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 143.66 Kcal / 600.50 KJ	Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 123.16 Kcal / 514.81 KJ	Energia: 193.35 Kcal / 808.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.24 g 7.56 g 1.95 g	11.61 g 13.63 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	4.16 g 7.33 g 1.93 g	7.20 g 13.37 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ
		15.52 g 0.00 g 1.37 g	16.28 g 0.00 g 1.04 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	9.97 g 0.00 g 0.28 g	10.83 g 0.00 g 1.07 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 242.44 Kcal / 1,013.40 KJ	Energia: 286.81 Kcal / 1,198.87 KJ	Energia: 232.19 Kcal / 970.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.19 g 16.76 g 5.37 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	11.87 g 15.88 g 7.27 g	21.35 g 7.14 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.54 g 0.00 g 1.79 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	25.34 g 0.00 g 0.99 g	23.77 g 0.00 g 1.30 g	20.37 g 0.00 g 0.65 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalszálkák, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 30 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 30 CH
		Energia: 418.21 Kcal / 1,748.12 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 392.45 Kcal / 1,640.44 KJ	Energia: 334.03 Kcal / 1,396.25 KJ	Energia: 335.71 Kcal / 1,403.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.74 g 19.52 g 6.37 g	24.03 g 17.28 g 2.65 g	26.11 g 19.23 g 2.97 g	25.24 g 12.58 g 2.42 g	22.07 g 12.85 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.10 g 0.00 g 4.02 g	33.69 g 0.00 g 2.63 g	33.42 g 0.00 g 3.20 g	33.20 g 0.00 g 4.82 g	32.14 g 0.00 g 2.65 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	5.45 g 13.43 g 4.07 g	8.70 g 10.10 g 2.73 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	18.42 g 3.89 g 0.77 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.88 g 26.44 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	61.63 g 9.18 g 4.22 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojá s,szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	9.21 g 10.39 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	23.21 g 4.19 g 0.88 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
		(10)				
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 2,193.68 Kcal / 9,169.58 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	35.83 g 27.77 g 3.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	450.98 g 32.99 g 4.09 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		(12)		(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		(12)	4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM- diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Húspástétom, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.91 g 18.67 g 5.62 g	8.31 g 14.95 g 4.25 g	11.58 g 11.62 g 2.91 g	13.05 g 17.92 g 7.55 g	21.50 g 8.92 g 2.59 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	40.53 g 2.38 g 1.68 g	39.68 g 2.38 g 1.33 g	40.95 g 2.38 g 1.73 g	39.57 g 2.38 g 1.10 g
	(10)		7			
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 60 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Sült csirkecomb	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 544.70 Kcal / 2,276.85 KJ	Energia: 512.70 Kcal / 2,143.09 KJ	Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05 KJ	Energia: 511.60 Kcal / 2,138.49 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.14 g 20.74 g 6.50 g	27.42 g 19.45 g 2.86 g	29.55 g 20.37 g 3.11 g	29.05 g 16.90 g 2.92 g	25.41 g 14.69 g 3.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.78 g 0.00 g 4.15 g	64.04 g 0.00 g 3.92 g	64.35 g 0.00 g 3.82 g	63.31 g 0.00 g 5.58 g	64.40 g 0.00 g 3.07 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.66 g 9.50 g 2.19 g	13.35 g 15.78 g 3.95 g	7.57 g 13.75 g 3.83 g	6.65 g 9.43 g 2.19 g	9.15 g 15.39 g 4.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.68 g 2.38 g 1.99 g	40.33 g 2.38 g 1.54 g	39.71 g 2.38 g 1.60 g	40.99 g 2.38 g 1.01 g	39.42 g 2.38 g 1.75 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	9.21 g 10.39 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	23.21 g 4.19 g 0.88 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Magyaros karalábéleves GM*	Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya, Kertészleves GM*	Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Zöldségkrémleves GM, TM*
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 611.06 Kcal / 2,554.23 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.44 g 21.67 g 3.49 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	71.67 g 0.00 g 3.63 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
	(10),(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Soproni felvágott	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Húspástétom, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	6.27 g 13.79 g 4.11 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	11.01 g 16.76 g 7.41 g	19.46 g 7.76 g 2.45 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	21.38 g 1.19 g 1.23 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	21.80 g 1.19 g 1.28 g	20.42 g 1.19 g 0.65 g
	Ebéd	(10)			7	
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 45 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 45 CH, Főtt burgonya 45 CH, Sült csirkecomb	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 45 CH
		Energia: 475.18 Kcal / 1,986.25 KJ	Energia: 418.95 Kcal / 1,751.21 KJ	Energia: 422.15 Kcal / 1,764.59 KJ	Energia: 511.60 Kcal / 2,138.49 KJ	Energia: 405.13 Kcal / 1,693.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.37 g 20.06 g 6.43 g	25.03 g 17.84 g 2.68 g	26.80 g 19.46 g 3.00 g	29.05 g 16.90 g 2.92 g	23.52 g 13.66 g 3.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.00 g 0.00 g 4.06 g	47.09 g 0.00 g 3.09 g	39.61 g 0.00 g 3.33 g	63.31 g 0.00 g 4.63 g	46.17 g 0.00 g 2.84 g
	Uzsonna	(10),(12)			9,(10),(12)	
		Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 8.34 g 2.05 g	11.31 g 14.62 g 3.81 g	5.53 g 12.59 g 3.69 g	4.61 g 8.27 g 2.05 g	7.11 g 14.23 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.53 g 1.19 g 1.54 g	21.18 g 1.19 g 1.09 g	20.56 g 1.19 g 1.15 g	21.84 g 1.19 g 0.56 g	20.27 g 1.19 g 1.30 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 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	5.76 g 13.50 g 4.07 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.95 g 7.47 g 2.41 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	16.59 g 0.89 g 1.12 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	15.63 g 0.89 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, TV Paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 295.24 Kcal / 1,234.10 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.36 g17.22 g5.44 g	5.45 g13.43 g4.07 g	8.70 g10.10 g2.73 g	15.86 g22.03 g10.93 g	18.64 g7.40 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.46 g10.88 g1.74 g	26.57 g10.88 g1.12 g	18.42 g3.89 g0.77 g	25.81 g10.88 g1.65 g	25.61 g10.88 g0.54 g
		(10)			7	
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 695.74 Kcal / 2,908.19 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.54 g22.87 g6.71 g	27.37 g26.15 g3.57 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.16 g21.25 g4.74 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		109.98 g0.00 g4.03 g	56.84 g8.88 g4.11 g	65.52 g0.00 g4.12 g	93.14 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		(12)		(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 175.10 Kcal / 731.92 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.56 g17.51 g5.41 g	10.80 g14.33 g3.77 g	0.80 g0.30 g0.02 g	4.10 g7.98 g2.01 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.49 g0.89 g1.64 g	16.39 g0.89 g0.98 g	7.61 g0.00 g0.16 g	17.05 g0.89 g0.45 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Zellerleves GM, TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta, GM, CM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 437.87 Kcal / 1,830.30 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.37 g	26.15 g	3.57 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.81 g	18.11 g	3.06 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	48.85 g	0.89 g	4.11 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	77.34 g	0.00 g	4.65 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 50 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Zöldséges rizs 50 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok			Petrezselymes burgonya 50 CH, Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 501.25 Kcal / 2,095.23 KJ			Energia: 464.58 Kcal / 1,941.94 KJ			Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ			Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ			Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.66 g	20.31 g	6.46 g	26.17 g	18.88 g	2.80 g	28.45 g	20.01 g	3.07 g	27.78 g	15.46 g	2.75 g	24.25 g	14.05 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.54 g	0.00 g	4.09 g	54.79 g	0.00 g	3.56 g	54.45 g	0.00 g	3.62 g	53.28 g	0.00 g	5.33 g	53.18 g	0.00 g	2.93 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 55 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 55 CH, Párolt káposzta 55 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 55 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 522.97 Kcal / 2,186.01 KJ			Energia: 451.86 Kcal / 1,888.77 KJ			Energia: 487.48 Kcal / 2,037.67 KJ			Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ			Energia: 510.12 Kcal / 2,132.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.90 g	20.53 g	6.48 g	25.90 g	17.92 g	2.69 g	28.31 g	19.96 g	3.06 g	29.74 g	17.69 g	3.01 g	25.56 g	15.81 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.16 g	0.00 g	4.12 g	54.11 g	0.00 g	3.27 g	53.22 g	0.00 g	3.60 g	68.83 g	0.00 g	5.72 g	65.39 g	0.00 g	3.39 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 80 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 80 CH, Párolt káposzta 80 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 80 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 631.59 Kcal / 2,640.05 KJ			Energia: 550.53 Kcal / 2,301.22 KJ			Energia: 594.37 Kcal / 2,484.47 KJ			Energia: 706.92 Kcal / 2,954.93 KJ			Energia: 638.96 Kcal / 2,670.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.10 g	21.59 g	6.58 g	28.60 g	17.19 g	2.61 g	30.78 g	20.77 g	3.16 g	33.23 g	21.65 g	3.46 g	28.18 g	17.77 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.26 g	0.00 g	4.25 g	77.18 g	0.00 g	3.57 g	75.48 g	0.00 g	4.05 g	96.43 g	0.00 g	6.41 g	90.43 g	0.00 g	3.87 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	25.67 g	20.25 g	2.95 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	48.67 g	0.00 g	4.00 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
					(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 70 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 70 CH, Párolt káposzta 70 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 70 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 70 CH		
		Energia: 611.84 Kcal / 2,557.49 Kj			Energia: 605.65 Kcal / 2,531.62 Kj			Energia: 582.49 Kcal / 2,434.81 Kj			Energia: 564.86 Kcal / 2,361.11 Kj			Energia: 543.95 Kcal / 2,273.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.14 g	21.48 g	6.56 g	29.52 g	21.02 g	3.08 g	30.50 g	20.68 g	3.15 g	30.18 g	18.19 g	3.06 g	26.42 g	15.25 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.47 g	0.00 g	4.32 g	72.54 g	0.00 g	4.56 g	73.00 g	0.00 g	3.99 g	72.34 g	0.00 g	5.80 g	74.22 g	0.00 g	3.19 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 45 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 45 CH, Párolt káposzta 45 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 45 CH		
		Energia: 484.78 Kcal / 2,026.38 Kj			Energia: 458.63 Kcal / 1,917.07 Kj			Energia: 463.72 Kcal / 1,938.35 Kj			Energia: 422.81 Kcal / 1,767.35 Kj			Energia: 425.95 Kcal / 1,780.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.94 g	20.20 g	6.44 g	25.82 g	17.90 g	2.72 g	27.76 g	19.78 g	3.04 g	27.14 g	14.74 g	2.67 g	23.95 g	13.89 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.95 g	0.00 g	4.12 g	47.27 g	0.00 g	3.12 g	48.27 g	0.00 g	3.50 g	48.25 g	0.00 g	4.59 g	50.38 g	0.00 g	2.89 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 35 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH			Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 35 CH		
		Energia: 433.34 Kcal / 1,811.36 Kj			Energia: 410.53 Kcal / 1,716.02 Kj			Energia: 437.00 Kcal / 1,826.66 Kj			Energia: 422.82 Kcal / 1,767.39 Kj			Energia: 413.48 Kcal / 1,728.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.24 g	19.68 g	6.39 g	24.54 g	17.79 g	2.71 g	27.14 g	19.58 g	3.02 g	27.15 g	14.74 g	2.67 g	23.60 g	14.35 g	3.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.02 g	0.00 g	4.04 g	37.01 g	0.00 g	2.86 g	42.70 g	0.00 g	3.39 g	48.26 g	0.00 g	5.20 g	46.62 g	0.00 g	3.04 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 539.24 Kcal / 2,254.02 KJ			Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ			Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ			Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ			Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.74 g	20.75 g	6.49 g	26.83 g	18.92 g	2.84 g	28.45 g	20.01 g	3.07 g	27.78 g	15.46 g	2.75 g	24.25 g	14.05 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.46 g	0.00 g	4.21 g	53.89 g	0.00 g	3.56 g	54.45 g	0.00 g	3.62 g	53.28 g	0.00 g	5.33 g	53.18 g	0.00 g	2.93 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH		
		Energia: 562.07 Kcal / 2,349.45 KJ			Energia: 512.70 Kcal / 2,143.09 KJ			Energia: 463.72 Kcal / 1,938.35 KJ			Energia: 618.14 Kcal / 2,583.83 KJ			Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.33 g	20.91 g	6.52 g	27.42 g	19.45 g	2.86 g	27.76 g	19.78 g	3.04 g	31.33 g	19.49 g	3.21 g	25.41 g	14.69 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.48 g	0.00 g	4.17 g	64.04 g	0.00 g	3.92 g	48.27 g	0.00 g	3.50 g	81.38 g	0.00 g	6.03 g	64.40 g	0.00 g	3.07 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs			Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ			Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	21.67 g	6.58 g	25.50 g	17.87 g	2.72 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.98 g	0.00 g	4.35 g	44.71 g	0.00 g	3.25 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		1			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves , Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	21.67 g	6.58 g	32.21 g	25.95 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.98 g	0.00 g	4.35 g	69.17 g	7.99 g	4.16 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		1	1		(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag		Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 Kj	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	g g g	30.12 g 21.17 g 4.72 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	g g g	92.64 g 10.79 g 3.90 g	g g g
		1	1	1	7,(10),(12)	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Hentes tokány GM, uborkamentes, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Narancs, Provence-i sertésragu		
		Energia: 694.82 Kcal / 2,904.35 KJ			Energia: 2,193.68 Kcal / 9,169.58 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 705.14 Kcal / 2,947.49 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.02 g	17.57 g	4.55 g	35.83 g	27.77 g	3.72 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.01 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.73 g	0.00 g	2.76 g	450.98 g	32.99 g	4.09 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	101.82 g	17.18 g	2.93 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 55 CH		Zöldséges rizs 55 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok		Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 55 CH										
		Energia: 539.24 Kcal / 2,254.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 511.23 Kcal / 2,136.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 510.12 Kcal / 2,132.30 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.74 g	20.75 g	6.49 g	g	g	g	28.86 g	20.14 g	3.09 g	g	g	g	25.56 g	15.81 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.46 g	0.00 g	4.21 g	g	g	g	58.17 g	0.00 g	3.70 g	g	g	g	65.39 g	0.00 g	3.39 g
		1	1,(10)			(10),(12)			1	(10),(12)						





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag						Burgonya petrezselymes, Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka					
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 Kj			Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 596.56 Kcal / 2,493.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.74 g	21.67 g	6.58 g	26.33 g	20.29 g	2.99 g	g	g	g	31.55 g	16.13 g	2.84 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.98 g	0.00 g	4.35 g	47.77 g	0.00 g	4.00 g	g	g	g	83.31 g	0.00 g	7.50 g	g	g	g
1			1			1			9,(10),(12)			1				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH										
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 Kj	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 Kj	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 Kj	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 Kj	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.14 g	20.57 g	6.48 g	26.83 g	18.92 g	2.84 g	28.45 g	20.01 g	3.07 g	27.78 g	15.46 g	2.75 g	24.25 g	14.05 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.96 g	0.00 g	4.18 g	53.89 g	0.00 g	3.56 g	54.45 g	0.00 g	3.62 g	53.28 g	0.00 g	5.33 g	53.18 g	0.00 g	2.93 g
		1	1		(10),(12)		9,(10),(12)		(10),(12)							





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 40 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: 478.73 Kcal / 2,001.09 Kj			Energia: 435.84 Kcal / 1,821.81 Kj			Energia: 404.34 Kcal / 1,690.14 Kj			Energia: 440.57 Kcal / 1,841.58 Kj			Energia: 408.60 Kcal / 1,707.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.74 g	20.14 g	6.44 g	25.21 g	17.85 g	2.72 g	26.39 g	19.33 g	2.99 g	27.53 g	15.17 g	2.72 g	23.59 g	13.70 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.78 g	0.00 g	4.12 g	42.41 g	0.00 g	3.00 g	35.90 g	0.00 g	3.25 g	51.27 g	0.00 g	5.28 g	46.87 g	0.00 g	2.85 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 45 CH						Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 45 CH		
		Energia: 481.75 Kcal / 2,013.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 487.48 Kcal / 2,037.67 KJ			Energia: 455.37 Kcal / 1,903.45 KJ			Energia: 432.90 Kcal / 1,809.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.84 g	20.17 g	6.44 g	g	g	g	28.31 g	19.96 g	3.06 g	27.84 g	15.53 g	2.76 g	24.10 g	13.97 g	3.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.36 g	0.00 g	4.12 g	g	g	g	53.22 g	0.00 g	3.60 g	53.78 g	0.00 g	4.60 g	51.78 g	0.00 g	2.91 g
		1	1,(10)			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM			Magyaros burgonyaleves GM sertésmentes, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs , Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 578.06 Kcal / 2,416.29 KJ			Energia: 613.76 Kcal / 2,565.52 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	30.96 g	22.96 g	3.21 g	30.61 g	21.54 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	83.91 g	9.18 g	5.27 g	78.12 g	0.00 g	4.14 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		9,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.88 g	26.44 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	61.63 g	9.18 g	4.22 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Zöldségleves GM, Zöldséges rizs , Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ			Energia: 633.91 Kcal / 2,649.74 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.88 g	26.44 g	3.61 g	29.72 g	21.58 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	61.63 g	9.18 g	4.22 g	78.57 g	0.00 g	4.65 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: 457.80 Kcal / 1,913.60 KJ			Energia: 401.74 Kcal / 1,679.27 KJ			Energia: 434.02 Kcal / 1,814.20 KJ			Energia: 393.22 Kcal / 1,643.66 KJ			Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.18 g	19.89 g	6.42 g	24.55 g	17.99 g	2.70 g	27.07 g	19.55 g	3.01 g	26.52 g	14.02 g	2.59 g	23.23 g	13.50 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.30 g	0.00 g	4.04 g	43.01 g	0.00 g	3.04 g	42.08 g	0.00 g	3.37 g	43.24 g	0.00 g	5.07 g	43.37 g	0.00 g	2.80 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.88 g	26.44 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	61.63 g	9.18 g	4.22 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
	(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek			Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ			Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.62 g		7.90 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	7.75 g	12.04 g	3.61 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	7.11 g	14.23 g	4.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.87 g		10.88 g	0.44 g	16.39 g	0.89 g	0.98 g	20.83 g	0.00 g	1.14 g	17.05 g	0.89 g	0.45 g	20.27 g	1.19 g	1.30 g	
(12)			4,10,(12)			1										





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves GM, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 695.74 Kcal / 2,908.19 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.37 g	26.15 g	3.57 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.16 g	21.25 g	4.74 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	56.84 g	8.88 g	4.11 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	93.14 g	10.79 g	3.90 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)		(10),(12)		7,(10),(12)		(10),(12)								





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 Kj		Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 Kj		Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 Kj		Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 Kj		Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	25.67 g	20.25 g	2.95 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	48.67 g	0.00 g	4.00 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
	(10),(12) (10),(12) (10),(12)															





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 70 CH						Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 80 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 588.14 Kcal / 2,458.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 594.37 Kcal / 2,484.47 KJ			Energia: 647.73 Kcal / 2,707.51 KJ			Energia: 590.65 Kcal / 2,468.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.62 g	21.17 g	6.54 g	g	g	g	30.78 g	20.77 g	3.16 g	31.96 g	20.21 g	3.30 g	27.20 g	17.03 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.02 g	0.00 g	4.20 g	g	g	g	75.48 g	0.00 g	4.05 g	86.39 g	0.00 g	6.16 g	81.04 g	0.00 g	3.69 g
		1,(10)			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Főtt tészta 100 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM			Főtt burgonya 100 CH, Párolt káposzta 100 CH, Rántott leves , Sült csirkecomb			Párolt rizs 100 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Bulgur 100 CH			Párolt rizs 100 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu		
		Energia: 751.02 Kcal / 3,139.26 Kj			Energia: 752.61 Kcal / 3,145.91 Kj			Energia: 719.86 Kcal / 3,009.01 Kj			Energia: 680.60 Kcal / 2,844.91 Kj			Energia: 682.78 Kcal / 2,854.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.74 g	22.89 g	6.69 g	33.30 g	23.21 g	3.34 g	32.75 g	23.35 g	3.45 g	36.90 g	17.88 g	3.11 g	29.32 g	16.84 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.34 g	0.00 g	4.53 g	99.84 g	0.00 g	5.80 g	99.01 g	0.00 g	3.91 g	102.49 g	0.00 g	5.75 g	102.26 g	0.00 g	3.55 g
		1			1			1,9,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00155) Hal- és gombamentes	Ebéd				Rántott leves , Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Meggyleves, Resztelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 Kj			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 Kj			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	32.21 g	25.95 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.12 g	21.17 g	4.72 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	69.17 g	7.99 g	4.16 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.64 g	10.79 g	3.90 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
1			1			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)	Ebéd				Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Főtt burgonya 40 CH, Sült csirkecomb									Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 401.22 Kcal / 1,677.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	24.55 g	17.81 g	2.68 g	g	g	g	g	g	g	23.23 g	13.50 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	43.31 g	0.00 g	3.00 g	g	g	g	g	g	g	43.37 g	0.00 g	2.80 g
1						1			1			(10),(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd										Meggyleves GM, tejmentes, Resztelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 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
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	29.44 g	18.37 g	3.09 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	92.77 g	10.79 g	3.87 g	g	g	g
1			1,(10)			1			(10),(12)			1				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmás, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
	1	1,(10)	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
	1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
	1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.12 g 21.17 g 4.72 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.64 g 10.79 g 3.90 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.12 g 21.17 g 4.72 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.64 g 10.79 g 3.90 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.12 g 21.17 g 4.72 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.64 g 10.79 g 3.90 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta GM, CM, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 560.21 Kcal / 2,341.68 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	31.01 g 25.87 g 3.56 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	60.15 g 0.00 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek, Zala felvágott
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 244.42 Kcal / 1,021.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	10.28 g 6.76 g 2.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.20 g 9.99 g 1.34 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Pritamin paprika, Liga margarin (TM), Párizsi	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 209.40 Kcal / 875.29 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	8.59 g 12.90 g 3.97 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.41 g 0.00 g 1.57 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,(10)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 228.16 Kcal / 953.71 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	8.70 g 10.10 g 2.73 g	10.50 g 16.47 g 7.37 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	18.42 g 3.89 g 0.77 g	27.00 g 10.88 g 1.17 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
		(10)		7		
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 695.74 Kcal / 2,908.19 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.37 g 26.15 g 3.57 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.16 g 21.25 g 4.74 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	56.84 g 8.88 g 4.11 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	93.14 g 10.79 g 3.90 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		(12)		(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		(12)	4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	9.21 g 10.39 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	23.21 g 4.19 g 0.88 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.88 g 26.44 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	61.63 g 9.18 g 4.22 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 140.38 Kcal / 586.79 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.14 g 7.91 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.61 g 15.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	8.70 g 10.10 g 2.73 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	18.42 g 3.89 g 0.77 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.88 g 26.44 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	61.63 g 9.18 g 4.22 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Húspástétom, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.89 g 18.09 g 5.55 g	7.29 g 14.37 g 4.18 g	10.56 g 11.04 g 2.84 g	12.03 g 17.34 g 7.48 g	20.48 g 8.34 g 2.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.84 g 1.79 g 2.07 g	30.96 g 1.79 g 1.45 g	30.11 g 1.79 g 1.10 g	31.38 g 1.79 g 1.50 g	30.00 g 1.79 g 0.87 g
		(10)			7	
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 40 CH	Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Sült csirkecomb	Zöldséges rizs 40 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsikók	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 457.80 Kcal / 1,913.60 KJ	Energia: 401.74 Kcal / 1,679.27 KJ	Energia: 434.02 Kcal / 1,814.20 KJ	Energia: 393.22 Kcal / 1,643.66 KJ	Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.18 g 19.89 g 6.42 g	24.54 g 17.99 g 2.69 g	27.07 g 19.55 g 3.01 g	26.52 g 14.02 g 2.59 g	23.23 g 13.50 g 3.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.30 g 0.00 g 4.04 g	43.01 g 0.00 g 3.04 g	42.08 g 0.00 g 3.37 g	43.24 g 0.00 g 5.07 g	43.37 g 0.00 g 2.80 g
		(10),(12)			9,(10),(12)	
	Uzsonna	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.64 g 8.92 g 2.12 g	12.33 g 15.20 g 3.88 g	6.55 g 13.17 g 3.76 g	5.63 g 8.85 g 2.12 g	8.13 g 14.81 g 4.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.11 g 1.79 g 1.76 g	30.76 g 1.79 g 1.31 g	30.14 g 1.79 g 1.37 g	31.42 g 1.79 g 0.78 g	29.85 g 1.79 g 1.52 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktószegén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 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	5.76 g 13.50 g 4.07 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.95 g 7.47 g 2.41 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	16.59 g 0.89 g 1.12 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	15.63 g 0.89 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 569.49 Kcal / 2,380.47 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05 KJ	Energia: 511.60 Kcal / 2,138.49 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.74 g 21.06 g 6.52 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	29.54 g 20.36 g 3.11 g	29.05 g 16.90 g 2.92 g	25.41 g 14.69 g 3.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.30 g 0.00 g 4.26 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	64.35 g 0.00 g 3.82 g	63.31 g 0.00 g 5.58 g	64.40 g 0.00 g 3.07 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 40 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 KJ	Energia: 436.36 Kcal / 1,823.98 KJ	Energia: 434.02 Kcal / 1,814.20 KJ	Energia: 393.22 Kcal / 1,643.66 KJ	Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.14 g 19.96 g 6.42 g	25.21 g 18.03 g 2.74 g	27.07 g 19.55 g 3.01 g	26.52 g 14.02 g 2.59 g	23.23 g 13.50 g 3.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.28 g 0.00 g 4.09 g	42.11 g 0.00 g 3.04 g	42.08 g 0.00 g 3.37 g	43.24 g 0.00 g 5.07 g	43.37 g 0.00 g 2.80 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 251.13 Kcal / 1,049.72 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	13.04 g 10.09 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.63 g 0.00 g 1.01 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Párolt káposzta 1/2 adag, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	Uzsonna	33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	25.50 g17.87 g2.72 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	44.71 g0.00 g3.25 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszálka, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Tea	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Tea
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 269.65 Kcal / 1,127.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	10.61 g 13.83 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.26 g 0.00 g 1.44 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta, Sertéssült*	Magyaros karalábéleves GM*, Görög sertésragu, Zöldséges rizs	Csemegeuborka, Zellerleves GM, TM*, Petrezselymes burgonya, Főtt sertéshús	Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Provence-i sertésragu
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 611.30 Kcal / 2,555.23 KJ	Energia: 577.37 Kcal / 2,413.41 KJ	Energia: 554.64 Kcal / 2,318.40 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	22.82 g 36.62 g 9.42 g	29.99 g 23.72 g 4.73 g	32.87 g 16.63 g 4.03 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	46.09 g 0.00 g 4.13 g	65.42 g 0.00 g 4.09 g	70.57 g 0.00 g 3.52 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom, Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 549.62 Kcal / 2,297.41 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	28.51 g25.46 g3.58 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	27.58 g15.89 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	50.42 g7.99 g3.77 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	85.44 g0.00 g3.34 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,para dicsom	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 287.42 Kcal / 1,201.42 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.65 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	36.22 g 9.99 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
	1	1,(10)	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Soproni felvágott	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől,őszib bment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.81 g18.11 g3.06 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	77.34 g0.00 g4.65 g	98.19 g0.00 g3.35 g
	1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.91 g7.94 g1.98 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.66 g0.00 g1.65 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
	1	1,4,10,(12)		1		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszár, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	16.31 g 13.98 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	44.78 g 0.00 g 1.83 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalmás, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Párolt rizs 35 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu
		Energia: 430.32 Kcal / 1,798.74 KJ	Energia: 418.61 Kcal / 1,749.79 KJ	Energia: 422.15 Kcal / 1,764.59 KJ	Energia: 363.63 Kcal / 1,519.97 KJ	Energia: 370.42 Kcal / 1,548.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.14 g 19.65 g 6.39 g	24.77 g 17.52 g 2.68 g	26.80 g 19.46 g 3.00 g	25.88 g 13.30 g 2.51 g	22.80 g 13.26 g 3.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.44 g 0.00 g 4.04 g	39.34 g 0.00 g 2.83 g	39.61 g 0.00 g 3.33 g	38.22 g 0.00 g 4.95 g	39.16 g 0.00 g 2.75 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.63 g10.01 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.92 g3.00 g1.00 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 549.62 Kcal / 2,297.41 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	28.51 g25.46 g3.58 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	50.42 g7.99 g3.77 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.12 g21.17 g4.72 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.64 g10.79 g3.90 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Pritamin paprika, Trappista sajt, Rozskenyér, Flora margarin			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek		
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ			Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ			Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ			Energia: 506.46 Kcal / 2,117.00 KJ			Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.52 g	16.83 g	5.37 g	8.18 g	13.17 g	4.03 g	12.63 g	10.01 g	2.70 g	20.63 g	26.86 g	11.14 g	22.44 g	7.29 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.85 g	9.99 g	1.79 g	31.63 g	9.99 g	1.22 g	28.92 g	3.00 g	1.00 g	45.52 g	0.00 g	2.18 g	35.53 g	9.99 g	0.76 g
		1	1,(10)			1			1,7			1				
	Ebéd	Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Rántott leves , Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ			Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	21.67 g	6.58 g	32.21 g	25.95 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.12 g	21.17 g	4.72 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.98 g	0.00 g	4.35 g	69.17 g	7.99 g	4.16 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.64 g	10.79 g	3.90 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		1	1			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)				
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle			Alma-sárgarépa saláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ			Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ			Energia: 266.31 Kcal / 1,113.18 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.42 g	7.79 g	1.97 g	16.31 g	13.98 g	3.67 g	0.80 g	0.30 g	0.02 g	6.32 g	14.29 g	2.36 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.79 g	9.99 g	0.66 g	44.78 g	0.00 g	1.83 g	7.61 g	0.00 g	0.16 g	28.58 g	0.00 g	0.84 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)			1,3,7,10,(12)										





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Jégcsapretek, Zala felvágott
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 244.42 Kcal / 1,021.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	10.28 g 6.76 g 2.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.20 g 9.99 g 1.34 g
	1	1,(10)	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 549.62 Kcal / 2,297.41 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	28.51 g 25.46 g 3.58 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	50.42 g 7.99 g 3.77 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Pritamin paprika, Liga margarin (TM), Párizsi	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 209.40 Kcal / 875.29 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	8.59 g 12.90 g 3.97 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.41 g 0.00 g 1.57 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	1,(12)	1,(10)	1	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.34 g 3.00 g 0.99 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Magyaros karalábéleves GM*	Meggy leves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Zöldségkrémleves GM, TM*
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 209.40 Kcal / 875.29 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	8.59 g 12.90 g 3.97 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.41 g 0.00 g 1.57 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,(10)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kaka ó mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	29.44 g18.37 g3.09 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	92.77 g10.79 g3.87 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 257.51 Kcal / 1,076.39 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.63 g 10.01 g 2.70 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	31.63 g 9.99 g 1.22 g	28.92 g 3.00 g 1.00 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	35.53 g 9.99 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	69.17 g 7.99 g 4.16 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalszűrt, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	5.76 g 13.50 g 4.07 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.95 g 7.47 g 2.41 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	16.59 g 0.89 g 1.12 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	15.63 g 0.89 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs , Görög csirkecsikok	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Magyaros burgonyaleves GM
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 664.47 Kcal / 2,777.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.70 g 19.38 g 3.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	93.77 g 0.00 g 2.17 g
	(10),(12)			9,(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	7.80 g 21.71 g 6.83 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	15.39 g 0.89 g 1.79 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	7.79 g12.62 g4.01 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.05 g10.14 g1.23 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Zellerleves GM, TM*, Petrezselymes burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Narancs, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 686.46 Kcal / 2,869.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.81 g18.11 g3.06 g	30.13 g19.85 g4.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	77.34 g0.00 g4.65 g	94.41 g0.00 g3.74 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.91 g7.94 g1.98 g	13.96 g13.80 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	9.33 g13.68 g4.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.66 g0.00 g1.65 g	30.53 g0.00 g1.43 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	20.54 g0.00 g1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 175.43 Kcal / 733.30 KJ	Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ	Energia: 241.30 Kcal / 1,008.63 KJ	Energia: 259.21 Kcal / 1,083.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.18 g 13.17 g 4.03 g	12.95 g 10.07 g 2.70 g	7.78 g 12.61 g 4.01 g	22.44 g 7.29 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.79 g	21.64 g 0.00 g 1.22 g	26.08 g 0.00 g 1.00 g	23.90 g 0.15 g 1.23 g	25.54 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Hentes tokány GM, Tészta köret, Cukkini krémleves GM, TM	Paradicsomos káposzta, Rántott leves, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 600.52 Kcal / 2,510.17 KJ	Energia: 612.14 Kcal / 2,558.75 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.24 g 26.01 g 7.09 g	32.21 g 25.95 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.38 g 0.00 g 8.86 g	61.18 g 0.00 g 4.65 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 303.88 Kcal / 1,270.22 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	13.96 g 13.80 g 3.67 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	30.53 g 0.00 g 1.43 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 235.84 Kcal / 985.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	21.68 g 7.21 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	20.69 g 0.00 g 0.65 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	22.75 g 7.36 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	25.55 g 0.00 g 0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	Uzsonna	30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	8.86 g 7.05 g 1.84 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.67 g 0.00 g 1.03 g	15.00 g 0.00 g 1.01 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 30 CH, Magyaros karalábéleves GM*	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 30 CH
		Energia: 406.11 Kcal / 1,697.54 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 368.70 Kcal / 1,541.17 KJ	Energia: 381.39 Kcal / 1,594.21 KJ	Energia: 356.54 Kcal / 1,490.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.34 g 19.41 g 6.37 g	24.03 g 17.28 g 2.65 g	25.56 g 19.06 g 2.95 g	26.26 g 13.74 g 2.56 g	22.51 g 13.10 g 3.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.76 g 0.00 g 4.00 g	33.69 g 0.00 g 2.63 g	28.48 g 0.00 g 3.10 g	41.23 g 0.00 g 5.02 g	36.36 g 0.00 g 2.71 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 310.71 Kcal / 1,298.77 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.20 g 13.82 g 3.67 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	31.96 g 0.00 g 1.47 g	15.00 g 0.00 g 1.01 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 309.11 Kcal / 1,292.08 KJ	Energia: 328.88 Kcal / 1,374.72 KJ	Energia: 324.07 Kcal / 1,354.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	15.50 g 10.45 g 2.74 g	13.42 g 16.09 g 7.27 g	25.42 g 7.75 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	37.80 g 0.00 g 1.27 g	32.13 g 0.00 g 1.47 g	37.69 g 0.00 g 1.04 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 385.02 Kcal / 1,609.38 KJ	Energia: 328.50 Kcal / 1,373.13 KJ	Energia: 474.96 Kcal / 1,985.33 KJ	Energia: 418.52 Kcal / 1,749.41 KJ	Energia: 353.64 Kcal / 1,478.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.15 g 17.44 g 5.41 g	14.90 g 14.17 g 4.12 g	22.53 g 11.46 g 2.83 g	16.25 g 16.40 g 7.27 g	26.85 g 7.93 g 2.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.31 g 0.00 g 2.27 g	50.78 g 0.00 g 1.88 g	69.75 g 0.00 g 2.01 g	50.89 g 0.00 g 1.88 g	43.21 g 0.00 g 1.19 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 581.59 Kcal / 2,431.05 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 558.95 Kcal / 2,336.41 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.14 g 21.18 g 6.53 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	30.06 g 18.05 g 3.05 g	25.41 g 14.69 g 3.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.64 g 0.00 g 4.27 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	71.34 g 0.00 g 5.78 g	64.40 g 0.00 g 3.07 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 60 CH
		Energia: 563.44 Kcal / 2,355.18 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 570.62 Kcal / 2,385.19 KJ	Energia: 588.54 Kcal / 2,460.10 KJ	Energia: 542.33 Kcal / 2,266.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.54 g 21.00 g 6.52 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	30.23 g 20.59 g 3.14 g	30.69 g 18.77 g 3.13 g	26.22 g 16.30 g 3.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.13 g 0.00 g 4.25 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	70.54 g 0.00 g 3.95 g	76.36 g 0.00 g 5.91 g	71.65 g 0.00 g 3.51 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Párolt rizs 35 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*
		Energia: 430.32 Kcal / 1,798.74 KJ	Energia: 418.61 Kcal / 1,749.79 KJ	Energia: 422.15 Kcal / 1,764.59 KJ	Energia: 363.63 Kcal / 1,519.97 KJ	Energia: 370.42 Kcal / 1,548.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.14 g 19.65 g 6.39 g	24.77 g 17.52 g 2.68 g	26.80 g 19.46 g 3.00 g	25.88 g 13.30 g 2.51 g	22.80 g 13.26 g 3.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.44 g 0.00 g 4.04 g	39.34 g 0.00 g 2.83 g	39.61 g 0.00 g 3.33 g	38.22 g 0.00 g 4.95 g	39.16 g 0.00 g 2.75 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 310.71 Kcal / 1,298.77 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.20 g 13.82 g 3.67 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	31.96 g 0.00 g 1.47 g	15.00 g 0.00 g 1.01 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 266.67 Kcal / 1,114.68 KJ	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 216.94 Kcal / 906.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 16.83 g 5.37 g	8.49 g 13.24 g 4.03 g	12.96 g 10.08 g 2.70 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	20.88 g 7.09 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.79 g	21.65 g 0.00 g 1.22 g	26.24 g 0.00 g 1.00 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	17.05 g 0.00 g 0.56 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ	Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	8.86 g 7.05 g 1.84 g	6.47 g 11.85 g 3.59 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	10.18 g 13.80 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.67 g 0.00 g 1.03 g	15.00 g 0.00 g 1.01 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	24.42 g 0.00 g 1.38 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ	Energia: 325.23 Kcal / 1,359.46 KJ	Energia: 320.42 Kcal / 1,339.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.19 g 16.76 g 5.37 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	15.17 g 10.38 g 2.74 g	13.09 g 16.02 g 7.27 g	25.09 g 7.68 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	19.54 g 0.00 g 1.79 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	37.48 g 0.00 g 1.27 g	31.81 g 0.00 g 1.47 g	37.37 g 0.00 g 1.04 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	Uzsonna	30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalszálka, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 304.43 Kcal / 1,272.52 KJ	Energia: 274.40 Kcal / 1,146.99 KJ	Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	11.17 g 12.54 g 3.66 g	10.57 g 8.26 g 2.02 g	10.36 g 13.48 g 4.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	36.37 g 0.00 g 1.49 g	39.11 g 0.00 g 0.95 g	30.13 g 0.00 g 1.44 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,(10)





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 143.66 Kcal / 600.50 KJ	Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 123.16 Kcal / 514.81 KJ	Energia: 193.35 Kcal / 808.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.24 g 7.56 g 1.95 g	11.61 g 13.63 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	4.16 g 7.33 g 1.93 g	7.20 g 13.37 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.52 g 0.00 g 1.37 g	16.28 g 0.00 g 1.04 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	9.97 g 0.00 g 0.28 g	10.83 g 0.00 g 1.07 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 242.44 Kcal / 1,013.40 KJ	Energia: 286.81 Kcal / 1,198.87 KJ	Energia: 232.19 Kcal / 970.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.19 g 16.76 g 5.37 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	11.87 g 15.88 g 7.27 g	21.35 g 7.14 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	19.54 g 0.00 g 1.79 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	25.34 g 0.00 g 0.99 g	23.77 g 0.00 g 1.30 g	20.37 g 0.00 g 0.65 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	10.27 g 7.15 g 1.84 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	35.22 g 0.00 g 1.27 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ	Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ	Energia: 216.85 Kcal / 906.43 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.60 g 16.71 g 5.36 g	7.64 g 13.12 g 4.02 g	11.59 g 9.88 g 2.68 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	20.08 g 6.98 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.69 g	17.77 g 0.00 g 1.13 g	20.03 g 0.00 g 0.86 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	13.41 g 0.00 g 0.48 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 30 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 30 CH
		Energia: 418.21 Kcal / 1,748.12 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 392.45 Kcal / 1,640.44 KJ	Energia: 334.03 Kcal / 1,396.25 KJ	Energia: 335.71 Kcal / 1,403.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.74 g 19.52 g 6.37 g	24.03 g 17.28 g 2.65 g	26.11 g 19.23 g 2.97 g	25.24 g 12.58 g 2.42 g	22.07 g 12.85 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.10 g 0.00 g 4.02 g	33.69 g 0.00 g 2.63 g	33.42 g 0.00 g 3.20 g	33.20 g 0.00 g 4.82 g	32.14 g 0.00 g 2.65 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	5.45 g 13.43 g 4.07 g	8.70 g 10.10 g 2.73 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	18.42 g 3.89 g 0.77 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.88 g 26.44 g 3.61 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	61.63 g 9.18 g 4.22 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojá s,szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	9.21 g 10.39 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	23.21 g 4.19 g 0.88 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 2,193.68 Kcal / 9,169.58 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	35.83 g 27.77 g 3.72 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	29.44 g 18.37 g 3.09 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	450.98 g 32.99 g 4.09 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	92.77 g 10.79 g 3.87 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
	(12)		(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)			





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM- diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Húspástétom, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.91 g 18.67 g 5.62 g	8.31 g 14.95 g 4.25 g	11.58 g 11.62 g 2.91 g	13.05 g 17.92 g 7.55 g	21.50 g 8.92 g 2.59 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	40.53 g 2.38 g 1.68 g	39.68 g 2.38 g 1.33 g	40.95 g 2.38 g 1.73 g	39.57 g 2.38 g 1.10 g
		(10)			7	
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 60 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Sült csirkecomb	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 544.70 Kcal / 2,276.85 KJ	Energia: 512.70 Kcal / 2,143.09 KJ	Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05 KJ	Energia: 511.60 Kcal / 2,138.49 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.14 g 20.74 g 6.50 g	27.42 g 19.45 g 2.86 g	29.55 g 20.37 g 3.11 g	29.05 g 16.90 g 2.92 g	25.41 g 14.69 g 3.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.78 g 0.00 g 4.15 g	64.04 g 0.00 g 3.92 g	64.35 g 0.00 g 3.82 g	63.31 g 0.00 g 5.58 g	64.40 g 0.00 g 3.07 g
		(10),(12)			9,(10),(12)	
	Uzsonna	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.66 g 9.50 g 2.19 g	13.35 g 15.78 g 3.95 g	7.57 g 13.75 g 3.83 g	6.65 g 9.43 g 2.19 g	9.15 g 15.39 g 4.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.68 g 2.38 g 1.99 g	40.33 g 2.38 g 1.54 g	39.71 g 2.38 g 1.60 g	40.99 g 2.38 g 1.01 g	39.42 g 2.38 g 1.75 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 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 13.43 g 4.07 g	9.21 g 10.39 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	23.21 g 4.19 g 0.88 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
	Ebéd	(10)				
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Magyaros karalábéleves GM*	Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya, Kertészleves GM*	Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Zöldségkrémleves GM, TM*
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 611.06 Kcal / 2,554.23 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.44 g 21.67 g 3.49 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	71.67 g 0.00 g 3.63 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
	Uzsonna	(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Soproni felvágott	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		(12)				
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Húspástétom, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	6.27 g 13.79 g 4.11 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	11.01 g 16.76 g 7.41 g	19.46 g 7.76 g 2.45 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	21.38 g 1.19 g 1.23 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	21.80 g 1.19 g 1.28 g	20.42 g 1.19 g 0.65 g
	Ebéd	(10)			7	
		Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 45 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 45 CH, Főtt burgonya 45 CH, Sült csirkecomb	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 45 CH
		Energia: 475.18 Kcal / 1,986.25 KJ	Energia: 418.95 Kcal / 1,751.21 KJ	Energia: 422.15 Kcal / 1,764.59 KJ	Energia: 511.60 Kcal / 2,138.49 KJ	Energia: 405.13 Kcal / 1,693.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.37 g 20.06 g 6.43 g	25.03 g 17.84 g 2.68 g	26.80 g 19.46 g 3.00 g	29.05 g 16.90 g 2.92 g	23.52 g 13.66 g 3.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.00 g 0.00 g 4.06 g	47.09 g 0.00 g 3.09 g	39.61 g 0.00 g 3.33 g	63.31 g 0.00 g 4.63 g	46.17 g 0.00 g 2.84 g
	Uzsonna	(10),(12)			9,(10),(12)	
		Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 8.34 g 2.05 g	11.31 g 14.62 g 3.81 g	5.53 g 12.59 g 3.69 g	4.61 g 8.27 g 2.05 g	7.11 g 14.23 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.53 g 1.19 g 1.54 g	21.18 g 1.19 g 1.09 g	20.56 g 1.19 g 1.15 g	21.84 g 1.19 g 0.56 g	20.27 g 1.19 g 1.30 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 76.45 Kcal / 319.56 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 135.02 Kcal / 564.38 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	5.76 g 13.50 g 4.07 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	18.95 g 7.47 g 2.41 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	16.59 g 0.89 g 1.12 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	15.63 g 0.89 g 0.54 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Petrezselymes burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 599.49 Kcal / 2,505.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.81 g 18.11 g 3.06 g	27.58 g 15.89 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	77.34 g 0.00 g 4.65 g	85.44 g 0.00 g 3.34 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 122.95 Kcal / 513.93 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.02 g 12.30 g 3.65 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.77 g 0.89 g 1.04 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, TV Paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 114.76 Kcal / 479.70 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 295.24 Kcal / 1,234.10 KJ	Energia: 173.33 Kcal / 724.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	5.45 g 13.43 g 4.07 g	8.70 g 10.10 g 2.73 g	15.86 g 22.03 g 10.93 g	18.64 g 7.40 g 2.41 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	26.57 g 10.88 g 1.12 g	18.42 g 3.89 g 0.77 g	25.81 g 10.88 g 1.65 g	25.61 g 10.88 g 0.54 g
		(10)		7		
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggye leves GM, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 695.74 Kcal / 2,908.19 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.54 g 22.87 g 6.71 g	27.37 g 26.15 g 3.57 g	29.89 g 20.82 g 3.16 g	30.16 g 21.25 g 4.74 g	28.48 g 16.19 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.98 g 0.00 g 4.03 g	56.84 g 8.88 g 4.11 g	65.52 g 0.00 g 4.12 g	93.14 g 10.79 g 3.90 g	98.19 g 0.00 g 3.35 g
		(12)		(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 175.10 Kcal / 731.92 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.56 g 17.51 g 5.41 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.80 g 0.30 g 0.02 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.49 g 0.89 g 1.64 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	7.61 g 0.00 g 0.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Jégcsapretek
		Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ	Energia: 215.58 Kcal / 901.12 KJ	Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 299.36 Kcal / 1,251.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.52 g16.83 g5.37 g	8.18 g13.17 g4.03 g	12.50 g9.99 g2.70 g	12.20 g15.95 g7.27 g	22.44 g7.29 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.79 g	31.63 g9.99 g1.22 g	28.34 g3.00 g0.99 g	34.08 g9.99 g1.30 g	35.53 g9.99 g0.76 g
		1	1,(10)	1	1,7	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Zellerleves GM, TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.74 g21.67 g6.58 g	32.21 g25.95 g3.61 g	29.89 g20.82 g3.16 g	30.81 g18.11 g3.06 g	28.48 g16.19 g3.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.98 g0.00 g4.35 g	69.17 g7.99 g4.16 g	65.52 g0.00 g4.12 g	77.34 g0.00 g4.65 g	98.19 g0.00 g3.35 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalmástétom, Póréhagyma, Zsemle	Alma-sárgarépa saláta	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 372.18 Kcal / 1,555.71 KJ	Energia: 37.87 Kcal / 158.30 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	16.31 g13.98 g3.67 g	0.80 g0.30 g0.02 g	7.90 g7.87 g1.98 g	9.33 g13.68 g4.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	44.78 g0.00 g1.83 g	7.61 g0.00 g0.16 g	26.97 g0.00 g0.67 g	20.54 g0.00 g1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta, GM, CM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 437.87 Kcal / 1,830.30 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.37 g	26.15 g	3.57 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.81 g	18.11 g	3.06 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	48.85 g	0.89 g	4.11 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	77.34 g	0.00 g	4.65 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 50 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Zöldséges rizs 50 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok			Petrezselymes burgonya 50 CH, Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 501.25 Kcal / 2,095.23 KJ			Energia: 464.58 Kcal / 1,941.94 KJ			Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ			Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ			Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.66 g	20.31 g	6.46 g	26.17 g	18.88 g	2.80 g	28.45 g	20.01 g	3.07 g	27.78 g	15.46 g	2.75 g	24.25 g	14.05 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.54 g	0.00 g	4.09 g	54.79 g	0.00 g	3.56 g	54.45 g	0.00 g	3.62 g	53.28 g	0.00 g	5.33 g	53.18 g	0.00 g	2.93 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 55 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 55 CH, Párolt káposzta 55 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 55 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 522.97 Kcal / 2,186.01 KJ			Energia: 451.86 Kcal / 1,888.77 KJ			Energia: 487.48 Kcal / 2,037.67 KJ			Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ			Energia: 510.12 Kcal / 2,132.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.90 g	20.53 g	6.48 g	25.90 g	17.92 g	2.69 g	28.31 g	19.96 g	3.06 g	29.74 g	17.69 g	3.01 g	25.56 g	15.81 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.16 g	0.00 g	4.12 g	54.11 g	0.00 g	3.27 g	53.22 g	0.00 g	3.60 g	68.83 g	0.00 g	5.72 g	65.39 g	0.00 g	3.39 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 80 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 80 CH, Párolt káposzta 80 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 80 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 631.59 Kcal / 2,640.05 KJ			Energia: 550.53 Kcal / 2,301.22 KJ			Energia: 594.37 Kcal / 2,484.47 KJ			Energia: 706.92 Kcal / 2,954.93 KJ			Energia: 638.96 Kcal / 2,670.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.10 g	21.59 g	6.58 g	28.60 g	17.19 g	2.61 g	30.78 g	20.77 g	3.16 g	33.23 g	21.65 g	3.46 g	28.18 g	17.77 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.26 g	0.00 g	4.25 g	77.18 g	0.00 g	3.57 g	75.48 g	0.00 g	4.05 g	96.43 g	0.00 g	6.41 g	90.43 g	0.00 g	3.87 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	25.67 g	20.25 g	2.95 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	48.67 g	0.00 g	4.00 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
								(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 70 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 70 CH, Párolt káposzta 70 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 70 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 70 CH		
		Energia: 611.84 Kcal / 2,557.49 Kj			Energia: 605.65 Kcal / 2,531.62 Kj			Energia: 582.49 Kcal / 2,434.81 Kj			Energia: 564.86 Kcal / 2,361.11 Kj			Energia: 543.95 Kcal / 2,273.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.14 g	21.48 g	6.56 g	29.52 g	21.02 g	3.08 g	30.50 g	20.68 g	3.15 g	30.18 g	18.19 g	3.06 g	26.42 g	15.25 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.47 g	0.00 g	4.32 g	72.54 g	0.00 g	4.56 g	73.00 g	0.00 g	3.99 g	72.34 g	0.00 g	5.80 g	74.22 g	0.00 g	3.19 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 45 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 45 CH, Párolt káposzta 45 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 45 CH										
		Energia: 484.78 Kcal / 2,026.38 Kj	Energia: 458.63 Kcal / 1,917.07 Kj	Energia: 463.72 Kcal / 1,938.35 Kj	Energia: 422.81 Kcal / 1,767.35 Kj	Energia: 425.95 Kcal / 1,780.47 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.94 g	20.20 g	6.44 g	25.82 g	17.90 g	2.72 g	27.76 g	19.78 g	3.04 g	27.14 g	14.74 g	2.67 g	23.95 g	13.89 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.95 g	0.00 g	4.12 g	47.27 g	0.00 g	3.12 g	48.27 g	0.00 g	3.50 g	48.25 g	0.00 g	4.59 g	50.38 g	0.00 g	2.89 g
		1	1		(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 35 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH			Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 35 CH		
		Energia: 433.34 Kcal / 1,811.36 Kj			Energia: 410.53 Kcal / 1,716.02 Kj			Energia: 437.00 Kcal / 1,826.66 Kj			Energia: 422.82 Kcal / 1,767.39 Kj			Energia: 413.48 Kcal / 1,728.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.24 g	19.68 g	6.39 g	24.54 g	17.79 g	2.71 g	27.14 g	19.58 g	3.02 g	27.15 g	14.74 g	2.67 g	23.60 g	14.35 g	3.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.02 g	0.00 g	4.04 g	37.01 g	0.00 g	2.86 g	42.70 g	0.00 g	3.39 g	48.26 g	0.00 g	5.20 g	46.62 g	0.00 g	3.04 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 539.24 Kcal / 2,254.02 Kj			Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 Kj			Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 Kj			Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 Kj			Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.74 g	20.75 g	6.49 g	26.83 g	18.92 g	2.84 g	28.45 g	20.01 g	3.07 g	27.78 g	15.46 g	2.75 g	24.25 g	14.05 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.46 g	0.00 g	4.21 g	53.89 g	0.00 g	3.56 g	54.45 g	0.00 g	3.62 g	53.28 g	0.00 g	5.33 g	53.18 g	0.00 g	2.93 g
		1			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 60 CH										
		Energia: 562.07 Kcal / 2,349.45 KJ	Energia: 512.70 Kcal / 2,143.09 KJ	Energia: 463.72 Kcal / 1,938.35 KJ	Energia: 618.14 Kcal / 2,583.83 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.33 g	20.91 g	6.52 g	27.42 g	19.45 g	2.86 g	27.76 g	19.78 g	3.04 g	31.33 g	19.49 g	3.21 g	25.41 g	14.69 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.48 g	0.00 g	4.17 g	64.04 g	0.00 g	3.92 g	48.27 g	0.00 g	3.50 g	81.38 g	0.00 g	6.03 g	64.40 g	0.00 g	3.07 g
		(10),(12)					9,(10),(12)					(10),(12)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs			Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ			Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	21.67 g	6.58 g	25.50 g	17.87 g	2.72 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.98 g	0.00 g	4.35 g	44.71 g	0.00 g	3.25 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		1			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM	Rántott leves , Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 KJ	Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	21.67 g	6.58 g	32.21 g	25.95 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.98 g	0.00 g	4.35 g	69.17 g	7.99 g	4.16 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		1	1		(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag		Meggyleves, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 Kj	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.74 g 21.67 g 6.58 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	g g g	30.12 g 21.17 g 4.72 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.98 g 0.00 g 4.35 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	g g g	92.64 g 10.79 g 3.90 g	g g g
		1	1	1	7,(10),(12)	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Hentes tokány GM, uborkamentes, Cukkini krémleves GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs, Narancs, Provence-i sertésragu										
		Energia: 694.82 Kcal / 2,904.35 KJ	Energia: 2,193.68 Kcal / 9,169.58 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 705.14 Kcal / 2,947.49 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.02 g	17.57 g	4.55 g	35.83 g	27.77 g	3.72 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.01 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.73 g	0.00 g	2.76 g	450.98 g	32.99 g	4.09 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	101.82 g	17.18 g	2.93 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)		(10),(12)		(10),(12)		(10),(12)								





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 55 CH		Zöldséges rizs 55 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok		Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 55 CH										
		Energia: 539.24 Kcal / 2,254.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 511.23 Kcal / 2,136.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 510.12 Kcal / 2,132.30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.74 g	20.75 g	6.49 g	g	g	g	28.86 g	20.14 g	3.09 g	g	g	g	25.56 g	15.81 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.46 g	0.00 g	4.21 g	g	g	g	58.17 g	0.00 g	3.70 g	g	g	g	65.39 g	0.00 g	3.39 g
		1	1,(10)			(10),(12)			1	(10),(12)						





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Hentes tokány GM, Cukkini krémleves GM, TM			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag						Burgonya petrezselymes, Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka					
		Energia: 630.00 Kcal / 2,633.40 Kj			Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 596.56 Kcal / 2,493.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.74 g	21.67 g	6.58 g	26.33 g	20.29 g	2.99 g	g	g	g	31.55 g	16.13 g	2.84 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.98 g	0.00 g	4.35 g	47.77 g	0.00 g	4.00 g	g	g	g	83.31 g	0.00 g	7.50 g	g	g	g
1			1			1			9,(10),(12)			1				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH										
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 Kj	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 Kj	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 Kj	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 Kj	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.14 g	20.57 g	6.48 g	26.83 g	18.92 g	2.84 g	28.45 g	20.01 g	3.07 g	27.78 g	15.46 g	2.75 g	24.25 g	14.05 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.96 g	0.00 g	4.18 g	53.89 g	0.00 g	3.56 g	54.45 g	0.00 g	3.62 g	53.28 g	0.00 g	5.33 g	53.18 g	0.00 g	2.93 g
	1	1		(10),(12)		9,(10),(12)		(10),(12)								





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 40 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 478.73 Kcal / 2,001.09 Kj	Energia: 435.84 Kcal / 1,821.81 Kj	Energia: 404.34 Kcal / 1,690.14 Kj	Energia: 440.57 Kcal / 1,841.58 Kj	Energia: 408.60 Kcal / 1,707.95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.74 g 20.14 g 6.44 g	25.21 g 17.85 g 2.72 g	26.39 g 19.33 g 2.99 g	27.53 g 15.17 g 2.72 g	23.59 g 13.70 g 3.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.78 g 0.00 g 4.12 g	42.41 g 0.00 g 3.00 g	35.90 g 0.00 g 3.25 g	51.27 g 0.00 g 5.28 g	46.87 g 0.00 g 2.85 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 45 CH		Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 45 CH										
		Energia: 481.75 Kcal / 2,013.72 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 487.48 Kcal / 2,037.67 Kj	Energia: 455.37 Kcal / 1,903.45 Kj	Energia: 432.90 Kcal / 1,809.52 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.84 g	20.17 g	6.44 g	g	g	g	28.31 g	19.96 g	3.06 g	27.84 g	15.53 g	2.76 g	24.10 g	13.97 g	3.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.36 g	0.00 g	4.12 g	g	g	g	53.22 g	0.00 g	3.60 g	53.78 g	0.00 g	4.60 g	51.78 g	0.00 g	2.91 g
		1	1,(10)	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)										





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Provence-i sertésragu, Zöldségkrémleves GM, TM*, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 521.08 Kcal / 2,178.11 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 493.42 Kcal / 2,062.50 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.14 g 20.57 g 6.48 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	28.45 g 20.01 g 3.07 g	27.78 g 15.46 g 2.75 g	24.25 g 14.05 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.96 g 0.00 g 4.18 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	54.45 g 0.00 g 3.62 g	53.28 g 0.00 g 5.33 g	53.18 g 0.00 g 2.93 g
		1	1	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Zsemle, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek	Zöldfűszeres gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 249.24 Kcal / 1,041.82 KJ	Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.08 g 13.66 g 3.67 g	5.62 g 11.73 g 3.58 g	5.76 g 7.56 g 1.95 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	19.13 g 0.00 g 1.11 g	11.12 g 0.00 g 0.92 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM			Magyaros burgonyaleves GM sertésmentes, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs , Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 578.06 Kcal / 2,416.29 KJ			Energia: 613.76 Kcal / 2,565.52 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	30.96 g	22.96 g	3.21 g	30.61 g	21.54 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	83.91 g	9.18 g	5.27 g	78.12 g	0.00 g	4.14 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		9,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.88 g	26.44 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	61.63 g	9.18 g	4.22 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Zöldségleves GM, Zöldséges rizs , Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ			Energia: 633.91 Kcal / 2,649.74 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.88 g	26.44 g	3.61 g	29.72 g	21.58 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	61.63 g	9.18 g	4.22 g	78.57 g	0.00 g	4.65 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: 457.80 Kcal / 1,913.60 KJ			Energia: 401.74 Kcal / 1,679.27 KJ			Energia: 434.02 Kcal / 1,814.20 KJ			Energia: 393.22 Kcal / 1,643.66 KJ			Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.18 g	19.89 g	6.42 g	24.55 g	17.99 g	2.70 g	27.07 g	19.55 g	3.01 g	26.52 g	14.02 g	2.59 g	23.23 g	13.50 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.30 g	0.00 g	4.04 g	43.01 g	0.00 g	3.04 g	42.08 g	0.00 g	3.37 g	43.24 g	0.00 g	5.07 g	43.37 g	0.00 g	2.80 g
								(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ			Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 KJ			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.88 g	26.44 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	109.98 g	0.00 g	4.03 g	61.63 g	9.18 g	4.22 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g	
	(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár			Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek			Zöldfűszeres gombakrém, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika		
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ			Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.62 g		7.90 g	2.00 g	10.80 g	14.33 g	3.77 g	7.75 g	12.04 g	3.61 g	4.10 g	7.98 g	2.01 g	7.11 g	14.23 g	4.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.87 g	10.88 g	0.44 g	16.39 g	0.89 g	0.98 g	20.83 g	0.00 g	1.14 g	17.05 g	0.89 g	0.45 g	20.27 g	1.19 g	1.30 g		
(12)			4,10,(12)			1										





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Meggyleves GM, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs										
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 KJ	Energia: 469.99 Kcal / 1,964.56 KJ	Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 KJ	Energia: 695.74 Kcal / 2,908.19 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	27.37 g	26.15 g	3.57 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.16 g	21.25 g	4.74 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	56.84 g	8.88 g	4.11 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	93.14 g	10.79 g	3.90 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		(12)		(10),(12)		7,(10),(12)		(10),(12)								





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Ebéd	Hentes tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Cukkini krémleves GM, TM			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag			Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: 761.94 Kcal / 3,184.91 Kj			Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 Kj			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 Kj			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 Kj			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.54 g	22.87 g	6.71 g	25.67 g	20.25 g	2.95 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	29.44 g	18.37 g	3.09 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.98 g	0.00 g	4.03 g	48.67 g	0.00 g	4.00 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.77 g	10.79 g	3.87 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
								(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Főtt tészta GM, 70 CH						Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 80 CH			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 588.14 Kcal / 2,458.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 594.37 Kcal / 2,484.47 KJ			Energia: 647.73 Kcal / 2,707.51 KJ			Energia: 590.65 Kcal / 2,468.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.62 g	21.17 g	6.54 g	g	g	g	30.78 g	20.77 g	3.16 g	31.96 g	20.21 g	3.30 g	27.20 g	17.03 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.02 g	0.00 g	4.20 g	g	g	g	75.48 g	0.00 g	4.05 g	86.39 g	0.00 g	6.16 g	81.04 g	0.00 g	3.69 g
		1,(10)			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Főtt tészta 100 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Hentes tokány GM			Főtt burgonya 100 CH, Párolt káposzta 100 CH, Rántott leves , Sült csirkecomb			Párolt rizs 100 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Görög csirkecsíkok			Zellerleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj*, Csemegeuborka, Bulgur 100 CH			Párolt rizs 100 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu		
		Energia: 751.02 Kcal / 3,139.26 Kj			Energia: 752.61 Kcal / 3,145.91 Kj			Energia: 719.86 Kcal / 3,009.01 Kj			Energia: 680.60 Kcal / 2,844.91 Kj			Energia: 682.78 Kcal / 2,854.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.74 g	22.89 g	6.69 g	33.30 g	23.21 g	3.34 g	32.75 g	23.35 g	3.45 g	36.90 g	17.88 g	3.11 g	29.32 g	16.84 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.34 g	0.00 g	4.53 g	99.84 g	0.00 g	5.80 g	99.01 g	0.00 g	3.91 g	102.49 g	0.00 g	5.75 g	102.26 g	0.00 g	3.55 g
		1			1			1,9,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00155) Hal- és gombamentes	Ebéd				Rántott leves , Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Görög csirkecsíkok, Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges rizs			Meggyleves, Resztelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs, Narancs		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 Kj			Energia: 551.14 Kcal / 2,303.77 Kj			Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj			Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	32.21 g	25.95 g	3.61 g	29.89 g	20.82 g	3.16 g	30.12 g	21.17 g	4.72 g	28.48 g	16.19 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	69.17 g	7.99 g	4.16 g	65.52 g	0.00 g	4.12 g	92.64 g	10.79 g	3.90 g	98.19 g	0.00 g	3.35 g
		1			1			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)	Ebéd				Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Főtt burgonya 40 CH, Sült csirkecomb									Zöldségkrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu, Párolt rizs 40 CH			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 401.22 Kcal / 1,677.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	24.55 g	17.81 g	2.68 g	g	g	g	g	g	g	23.23 g	13.50 g	3.11 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		g	g	g	43.31 g	0.00 g	3.00 g	g	g	g	g	g	g	43.37 g	0.00 g	2.80 g	
1						1						1			(10),(12)		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd										Meggyleves GM, tejmentes, Resztelt csirkemáj*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 665.36 Kcal / 2,781.20 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
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	29.44 g	18.37 g	3.09 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	92.77 g	10.79 g	3.87 g	g	g	g
1			1,(10)			1			(10),(12)			1				

