Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00101) Diab. 180 gr CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj	Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 Kj	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 Kj	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj
		Fehérje: 12.77 g; Zsír: 15.90 g; T.Zsírsav: 4.22 g	Fehérje: 8.13 g; Zsír: 16.18 g; T.Zsírsav: 9.21 g	Fehérje: 14.29 g; Zsír: 13.28 g; T.Zsírsav: 7.49 g	Fehérje: 11.45 g; Zsír: 27.10 g; T.Zsírsav: 8.43 g	Fehérje: 14.85 g; Zsír: 15.34 g; T.Zsírsav: 4.06 g
		Szénhidrát: 31.77 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.75 g	Szénhidrát: 30.81 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 31.01 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.10 g	Szénhidrát: 30.21 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.58 g	Szénhidrát: 32.89 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.82 g
		1	1,7	1,7	1	1
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 290.16 Kcal / 1,212.87 Kj	Energia: 301.70 Kcal / 1,261.11 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 290.29 Kcal / 1,213.41 Kj	Energia: 391.41 Kcal / 1,636.09 Kj
		Fehérje: 6.48 g; Zsír: 16.78 g; T.Zsírsav: 7.77 g	Fehérje: 11.84 g; Zsír: 15.78 g; T.Zsírsav: 4.21 g	Fehérje: 5.65 g; Zsír: 11.26 g; T.Zsírsav: 2.89 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 15.83 g; T.Zsírsav: 9.07 g	Fehérje: 10.52 g; Zsír: 26.98 g; T.Zsírsav: 8.42 g
		Szénhidrát: 27.40 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 27.16 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.57 g	Szénhidrát: 27.54 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 27.79 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 25.60 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.40 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
	Ebéd	Palócgulyás leves, Alma, Köleskása meggyel	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 531.74 Kcal / 2,222.67 Kj	Energia: 852.81 Kcal / 3,564.75 Kj	Energia: 539.50 Kcal / 2,255.11 Kj	Energia: 682.79 Kcal / 2,854.06 Kj	Energia: 714.05 Kcal / 2,984.73 Kj
		Fehérje: 16.40 g; Zsír: 19.51 g; T.Zsírsav: 4.79 g; Szénhidrát: 71.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.59 g	Fehérje: 28.24 g; Zsír: 50.57 g; T.Zsírsav: 10.83 g; Szénhidrát: 70.22 g; Cukor: 1.54 g; Só: 6.51 g	Fehérje: 32.12 g; Zsír: 14.48 g; T.Zsírsav: 3.85 g; Szénhidrát: 73.72 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.51 g	Fehérje: 38.34 g; Zsír: 26.59 g; T.Zsírsav: 5.58 g; Szénhidrát: 70.66 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.67 g	Fehérje: 32.13 g; Zsír: 39.84 g; T.Zsírsav: 9.67 g; Szénhidrát: 70.77 g; Cukor: 7.14 g; Só: 4.83 g
		15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte
		Energia: 427.24 Kcal / 1,785.86 Kj	Energia: 342.07 Kcal / 1,429.85 Kj	Energia: 344.89 Kcal / 1,441.64 Kj	Energia: 200.84 Kcal / 839.51 Kj	Energia: 383.65 Kcal / 1,603.66 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 25.20 g; T.Zsírsav: 9.84 g; Szénhidrát: 28.26 g; Cukor: 0.94 g; Só: 2.42 g	Fehérje: 10.94 g; Zsír: 21.08 g; T.Zsírsav: 6.18 g; Szénhidrát: 26.91 g; Cukor: 6.24 g; Só: 1.54 g	Fehérje: 10.20 g; Zsír: 21.98 g; T.Zsírsav: 6.89 g; Szénhidrát: 26.16 g; Cukor: 4.40 g; Só: 1.64 g	Fehérje: 9.38 g; Zsír: 6.87 g; T.Zsírsav: 3.54 g; Szénhidrát: 25.07 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g	Fehérje: 13.78 g; Zsír: 25.26 g; T.Zsírsav: 10.59 g; Szénhidrát: 24.76 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.32 g
			1	1	1,7,15	1,7

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00109) Diab. gluténmentes

Vacsora

Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó
Energia: 543.15 Kcal / 2,270.37 Kj	Energia: 361.12 Kcal / 1,509.48 Kj	Energia: 408.06 Kcal / 1,705.69 Kj	Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 Kj	Energia: 381.30 Kcal / 1,593.83 Kj
Fehérje: 24.39 g	Fehérje: 11.96 g	Fehérje: 6.04 g	Fehérje: 15.04 g	Fehérje: 22.57 g
Zsír: 26.21 g	Zsír: 11.02 g	Zsír: 19.82 g	Zsír: 13.09 g	Zsír: 9.50 g
T.Zsírsav: 9.37 g	T.Zsírsav: 1.74 g	T.Zsírsav: 2.38 g	T.Zsírsav: 3.34 g	T.Zsírsav: 1.86 g
Szénhidrát: 51.79 g	Szénhidrát: 53.15 g	Szénhidrát: 50.76 g	Szénhidrát: 52.26 g	Szénhidrát: 50.90 g
Cukor: 4.20 g	Cukor: 0.13 g	Cukor: 4.16 g	Cukor: 0.00 g	Cukor: 0.00 g
Só: 4.64 g	Só: 2.10 g	Só: 2.35 g	Só: 2.84 g	Só: 0.35 g
1,(9)	1	1	1	

Reggeli

Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
Energia: 317.30 Kcal / 1,326.31 Kj	Energia: 297.32 Kcal / 1,242.80 Kj	Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 Kj	Energia: 407.01 Kcal / 1,701.30 Kj	Energia: 325.10 Kcal / 1,358.92 Kj
Fehérje: 10.48 g	Fehérje: 5.84 g	Fehérje: 12.00 g	Fehérje: 9.16 g	Fehérje: 12.56 g
Zsír: 16.12 g	Zsír: 16.40 g	Zsír: 13.50 g	Zsír: 27.32 g	Zsír: 15.56 g
T.Zsírsav: 4.37 g	T.Zsírsav: 9.36 g	T.Zsírsav: 7.64 g	T.Zsírsav: 8.58 g	T.Zsírsav: 4.21 g
Szénhidrát: 29.26 g	Szénhidrát: 28.30 g	Szénhidrát: 28.50 g	Szénhidrát: 27.70 g	Szénhidrát: 30.38 g
Cukor: 0.40 g	Cukor: 0.40 g	Cukor: 0.40 g	Cukor: 0.40 g	Cukor: 0.40 g
Só: 1.62 g	Só: 1.04 g	Só: 1.97 g	Só: 2.45 g	Só: 1.69 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		7		7		
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 235.35 Kcal / 983.76 Kj	Energia: 261.49 Kcal / 1,093.03 Kj	Energia: 182.60 Kcal / 763.27 Kj	Energia: 235.48 Kcal / 984.31 Kj	Energia: 336.60 Kcal / 1,406.99 Kj
		Fehérje: 3.30 g; Zsír: 16.62 g; T.Zsírsav: 7.83 g	Fehérje: 9.02 g; Zsír: 15.72 g; T.Zsírsav: 4.29 g	Fehérje: 2.47 g; Zsír: 11.10 g; T.Zsírsav: 2.95 g	Fehérje: 5.09 g; Zsír: 15.67 g; T.Zsírsav: 9.13 g	Fehérje: 7.34 g; Zsír: 26.82 g; T.Zsírsav: 8.48 g
		Szénhidrát: 15.83 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.26 g	Szénhidrát: 18.34 g; Cukor: 0.28 g; Só: 1.34 g	Szénhidrát: 15.97 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 16.22 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 14.03 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.13 g
		7,15	15	15	7,15	15
	Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Kertészleves, Gluténmentes pékáru	Káposztasaláta édesítőszerrel, Rizi-bizi, Rántott sertés szelet, Meggyes Almaleves	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Cornito főtt tészta
		Energia: 413.03 Kcal / 1,726.47 Kj	Energia: 699.33 Kcal / 2,923.20 Kj	Energia: 396.49 Kcal / 1,657.33 Kj	Energia: 515.34 Kcal / 2,154.12 Kj	Energia: 393.56 Kcal / 1,645.08 Kj
		Fehérje: 12.61 g; Zsír: 17.85 g; T.Zsírsav: 4.49 g	Fehérje: 27.93 g; Zsír: 40.39 g; T.Zsírsav: 10.46 g	Fehérje: 18.60 g; Zsír: 13.43 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 19.50 g; Zsír: 25.32 g; T.Zsírsav: 6.63 g	Fehérje: 11.24 g; Zsír: 15.22 g; T.Zsírsav: 3.83 g
		Szénhidrát: 49.17 g; Cukor: 5.99 g; Só: 2.30 g	Szénhidrát: 53.04 g; Cukor: 0.20 g; Só: 4.99 g	Szénhidrát: 53.12 g; Cukor: 0.06 g; Só: 2.73 g	Szénhidrát: 51.05 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.61 g	Szénhidrát: 51.84 g; Cukor: 4.75 g; Só: 3.70 g
		9,15	3,15	15,(12)	9,10,(12)	

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 287.26 Kcal / 1,200.75 Kj	Energia: 290.08 Kcal / 1,212.53 Kj	Energia: 168.90 Kcal / 706.00 Kj	Energia: 337.11 Kcal / 1,409.12 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 7.76 g; Zsír: 20.92 g; T.Zsírsav: 6.24 g; Szénhidrát: 15.34 g; Cukor: 6.44 g; Só: 1.27 g	Fehérje: 7.02 g; Zsír: 21.82 g; T.Zsírsav: 6.95 g; Szénhidrát: 14.59 g; Cukor: 4.60 g; Só: 1.37 g	Fehérje: 7.51 g; Zsír: 6.78 g; T.Zsírsav: 3.58 g; Szénhidrát: 18.32 g; Cukor: 0.12 g; Só: 0.69 g	Fehérje: 11.55 g; Zsír: 25.07 g; T.Zsírsav: 10.61 g; Szénhidrát: 15.26 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.11 g
					7,15	7
(00114) Diab. tejmentes	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 313.31 Kcal / 1,309.64 Kj	Energia: 239.60 Kcal / 1,001.53 Kj	Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj	Energia: 414.85 Kcal / 1,734.07 Kj	Energia: 332.94 Kcal / 1,391.69 Kj
		Fehérje: 12.40 g; Zsír: 15.85 g; T.Zsírsav: 4.22 g; Szénhidrát: 29.89 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.72 g	Fehérje: 5.99 g; Zsír: 10.33 g; T.Zsírsav: 8.44 g; Szénhidrát: 30.72 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.30 g	Fehérje: 9.70 g; Zsír: 10.82 g; T.Zsírsav: 8.48 g; Szénhidrát: 49.48 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.70 g	Fehérje: 11.53 g; Zsír: 27.11 g; T.Zsírsav: 8.43 g; Szénhidrát: 30.67 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.59 g	Fehérje: 14.94 g; Zsír: 15.35 g; T.Zsírsav: 4.06 g; Szénhidrát: 33.35 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.84 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	1	1	1	1	1
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, paprika, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Paradicsom, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 214.54 Kcal / 896.78 Kj	Energia: 292.23 Kcal / 1,221.52 Kj	Energia: 227.94 Kcal / 952.79 Kj	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 Kj	Energia: 381.94 Kcal / 1,596.51 Kj
	Fehérje: 5.09 g; Zsír: 10.27 g; T.Zsírsav: 8.44 g	Fehérje: 11.47 g; Zsír: 15.73 g; T.Zsírsav: 4.21 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.89 g	Fehérje: 5.47 g; Zsír: 10.29 g; T.Zsírsav: 8.46 g	Fehérje: 10.15 g; Zsír: 26.93 g; T.Zsírsav: 8.42 g
	Szénhidrát: 24.98 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.08 g	Szénhidrát: 25.28 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 25.66 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 23.72 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.37 g
	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15
Ebéd	Palócgulyás leves, Alma, Köleskása meggyel	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Levesbetét
	Energia: 529.83 Kcal / 2,214.69 Kj	Energia: 852.08 Kcal / 3,561.69 Kj	Energia: 512.29 Kcal / 2,141.37 Kj	Energia: 658.78 Kcal / 2,753.70 Kj	Energia: 739.49 Kcal / 3,091.07 Kj
	Fehérje: 16.36 g; Zsír: 19.41 g; T.Zsírsav: 4.87 g	Fehérje: 27.22 g; Zsír: 50.48 g; T.Zsírsav: 10.81 g	Fehérje: 30.16 g; Zsír: 13.14 g; T.Zsírsav: 3.72 g	Fehérje: 36.28 g; Zsír: 24.97 g; T.Zsírsav: 5.28 g	Fehérje: 33.81 g; Zsír: 41.76 g; T.Zsírsav: 9.74 g
	Szénhidrát: 70.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.58 g	Szénhidrát: 71.23 g; Cukor: 1.54 g; Só: 6.51 g	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: 70.65 g; Cukor: 0.04 g; Só: 4.44 g	Szénhidrát: 73.25 g; Cukor: 2.44 g; Só: 5.11 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	71.35 g	15.98 g	3.31 g		
	15	9,15	15	1,15,(12)	1,3,9,10,15,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Diétás pékáru BL DIAB	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte
	Energia: 427.24 Kcal / 1,785.86 Kj	Energia: 332.60 Kcal / 1,390.27 Kj	Energia: 335.42 Kcal / 1,402.06 Kj	Energia: 150.70 Kcal / 629.93 Kj	Energia: 246.39 Kcal / 1,029.91 Kj
	Fehérje: 7.80 g Zsír: 25.20 g T.Zsírsav: 9.84 g	Fehérje: 10.57 g Zsír: 21.03 g T.Zsírsav: 6.18 g	Fehérje: 9.83 g Zsír: 21.93 g T.Zsírsav: 6.89 g	Fehérje: 1.40 g Zsír: 2.84 g T.Zsírsav: 0.41 g	Fehérje: 3.12 g Zsír: 15.29 g T.Zsírsav: 3.82 g
	Szénhidrát: 28.26 g Cukor: 0.94 g Só: 2.42 g	Szénhidrát: 25.03 g Cukor: 6.24 g Só: 1.51 g	Szénhidrát: 24.28 g Cukor: 4.40 g Só: 1.61 g	Szénhidrát: 28.54 g Cukor: 10.64 g Só: 0.11 g	Szénhidrát: 23.74 g Cukor: 0.00 g Só: 0.50 g
		1	1	1,15	1
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymamártás, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 532.25 Kcal / 2,224.81 Kj	Energia: 361.12 Kcal / 1,509.48 Kj	Energia: 408.06 Kcal / 1,705.69 Kj	Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 Kj	Energia: 381.30 Kcal / 1,593.83 Kj
	Fehérje 23.96 g; Zsír 26.15 g; T.Zsírsav 9.37 g; Szénhidrát 49.63 g; Cukor 4.20 g; Só 4.61 g	Fehérje 11.96 g; Zsír 11.02 g; T.Zsírsav 1.74 g; Szénhidrát 53.15 g; Cukor 0.13 g; Só 2.10 g	Fehérje 6.04 g; Zsír 19.82 g; T.Zsírsav 2.38 g; Szénhidrát 50.76 g; Cukor 4.16 g; Só 2.35 g	Fehérje 15.04 g; Zsír 13.09 g; T.Zsírsav 3.34 g; Szénhidrát 52.26 g; Cukor 0.00 g; Só 2.84 g	Fehérje 22.57 g; Zsír 9.50 g; T.Zsírsav 1.86 g; Szénhidrát 50.90 g; Cukor 0.00 g; Só 0.35 g
	1,(9)	1	1	1	
(00134) Tej,szója és olajosmagmentes 15-18					
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 Kj	Energia: 557.03 Kcal / 2,328.39 Kj	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 Kj	Energia: 720.44 Kcal / 3,011.44 Kj	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj
	Fehérje 17.95 g; Zsír 16.58 g; T.Zsírsav 4.26 g; Szénhidrát 58.02 g; Cukor 0.00 g; Só 2.29 g	Fehérje 11.76 g; Zsír 11.06 g; T.Zsírsav 8.49 g; Szénhidrát 100.86 g; Cukor 0.00 g; Só 1.82 g	Fehérje 11.55 g; Zsír 11.06 g; T.Zsírsav 8.49 g; Szénhidrát 58.86 g; Cukor 0.00 g; Só 1.88 g	Fehérje 16.84 g; Zsír 27.78 g; T.Zsírsav 8.47 g; Szénhidrát 98.46 g; Cukor 0.00 g; Só 3.06 g	Fehérje 20.03 g; Zsír 16.02 g; T.Zsírsav 4.10 g; Szénhidrát 59.14 g; Cukor 0.00 g; Só 2.36 g
	1	1	1	1	1
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 Kj	Energia: 585.69 Kcal / 2,448.18 Kj	Energia: 457.68 Kcal / 1,913.10 Kj	Energia: 457.03 Kcal / 1,910.39 Kj	Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 76.64 g; Cukor: 16.58 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 18.10 g; T.Zsírsav: 4.35 g; Szénhidrát: 92.70 g; Cukor: 26.54 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 74.98 g; Cukor: 16.58 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 77.04 g; Cukor: 16.58 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.23 g; Zsír: 17.83 g; T.Zsírsav: 4.19 g; Szénhidrát: 93.28 g; Cukor: 26.54 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 912.28 Kcal / 3,813.33 Kj	Energia: 771.77 Kcal / 3,226.00 Kj	Energia: 1,355.62 Kcal / 5,666.49 Kj	Energia: 575.84 Kcal / 2,407.01 Kj	Energia: 747.89 Kcal / 3,126.18 Kj
	Fehérje: 22.67 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.79 g; Szénhidrát: 157.82 g; Cukor: 41.70 g; Só: 1.97 g	Fehérje: 26.66 g; Zsír: 32.18 g; T.Zsírsav: 9.49 g; Szénhidrát: 91.77 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.55 g	Fehérje: 39.56 g; Zsír: 72.24 g; T.Zsírsav: 10.39 g; Szénhidrát: 138.06 g; Cukor: 18.77 g; Só: 4.36 g	Fehérje: 30.36 g; Zsír: 20.73 g; T.Zsírsav: 4.39 g; Szénhidrát: 65.57 g; Cukor: 6.02 g; Só: 3.88 g	Fehérje: 31.49 g; Zsír: 32.64 g; T.Zsírsav: 9.46 g; Szénhidrát: 81.12 g; Cukor: 5.03 g; Só: 3.12 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00137) Diab. 15-60-15 gr CH

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g | Zsír 12.60 g | T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g | Cukor 0.47 g | Só 1.21 g	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj Fehérje 17.05 g | Zsír 21.88 g | T.Zsírsav 6.23 g Szénhidrát 57.85 g | Cukor 6.24 g | Só 2.18 g	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj Fehérje 16.31 g | Zsír 22.78 g | T.Zsírsav 6.94 g Szénhidrát 57.10 g | Cukor 4.40 g | Só 2.28 g	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj Fehérje 11.46 g | Zsír 1.67 g | T.Zsírsav 0.10 g Szénhidrát 64.10 g | Cukor 1.00 g | Só 1.16 g	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj Fehérje 11.75 g | Zsír 16.60 g | T.Zsírsav 3.89 g Szénhidrát 74.94 g | Cukor 0.00 g | Só 1.37 g
		1	1	1	1
Vacsora		Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 778.67 Kcal / 3,254.84 Kj Fehérje 26.95 g | Zsír 26.51 g | T.Zsírsav 9.39 g Szénhidrát 105.70 g | Cukor 4.20 g | Só 4.83 g	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 Kj Fehérje 18.40 g | Zsír 16.95 g | T.Zsírsav 2.68 g Szénhidrát 81.77 g | Cukor 0.20 g | Só 3.19 g	Energia: 722.51 Kcal / 3,020.09 Kj Fehérje 10.60 g | Zsír 21.85 g | T.Zsírsav 2.71 g Szénhidrát 118.62 g | Cukor 4.32 g | Só 3.08 g	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj Fehérje 18.80 g | Zsír 16.36 g | T.Zsírsav 4.18 g Szénhidrát 65.32 g | Cukor 0.00 g | Só 3.53 g	Energia: 762.03 Kcal / 3,185.29 Kj Fehérje 34.94 g | Zsír 14.61 g | T.Zsírsav 2.86 g Szénhidrát 120.30 g | Cukor 0.00 g | Só 0.44 g
		1,(9)	1	1	1	
Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj	Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 Kj	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 Kj	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj
	Fehérje 12.77 g, Zsír 15.90 g, T.Zsírsav 4.22 g Szénhidrát 31.77 g, Cukor 0.00 g, Só 1.75 g	Fehérje 8.13 g, Zsír 16.18 g, T.Zsírsav 9.21 g Szénhidrát 30.81 g, Cukor 0.00 g, Só 1.17 g	Fehérje 14.29 g, Zsír 13.28 g, T.Zsírsav 7.49 g Szénhidrát 31.01 g, Cukor 0.00 g, Só 2.10 g	Fehérje 11.45 g, Zsír 27.10 g, T.Zsírsav 8.43 g Szénhidrát 30.21 g, Cukor 0.00 g, Só 2.58 g	Fehérje 14.85 g, Zsír 15.34 g, T.Zsírsav 4.06 g Szénhidrát 32.89 g, Cukor 0.00 g, Só 1.82 g
	1	1,7	1,7	1	1
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 238.09 Kcal / 995.22 Kj	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 185.34 Kcal / 774.72 Kj	Energia: 238.22 Kcal / 995.76 Kj	Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj
	Fehérje 4.44 g, Zsír 16.51 g, T.Zsírsav 7.75 g Szénhidrát 17.08 g, Cukor 0.04 g, Só 0.32 g	Fehérje 9.80 g, Zsír 15.51 g, T.Zsírsav 4.19 g Szénhidrát 16.84 g, Cukor 0.04 g, Só 1.36 g	Fehérje 3.61 g, Zsír 10.99 g, T.Zsírsav 2.87 g Szénhidrát 17.22 g, Cukor 0.04 g, Só 0.66 g	Fehérje 6.23 g, Zsír 15.56 g, T.Zsírsav 9.05 g Szénhidrát 17.47 g, Cukor 0.04 g, Só 0.83 g	Fehérje 8.48 g, Zsír 26.71 g, T.Zsírsav 8.40 g Szénhidrát 15.28 g, Cukor 0.04 g, Só 2.19 g
	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 480.51 Kcal / 2,008.53 Kj	Energia: 788.19 Kcal / 3,294.63 Kj	Energia: 479.19 Kcal / 2,003.01 Kj	Energia: 592.74 Kcal / 2,477.65 Kj	Energia: 654.58 Kcal / 2,736.14 Kj
	Fehérje 15.04 g; Zsír 18.94 g; T.Zsírsav 4.65 g; Szénhidrát 61.03 g; Cukor 0.00 g; Só 2.49 g	Fehérje 26.52 g; Zsír 47.92 g; T.Zsírsav 10.63 g; Szénhidrát 61.87 g; Cukor 1.54 g; Só 5.77 g	Fehérje 30.57 g; Zsír 13.58 g; T.Zsírsav 3.75 g; Szénhidrát 62.31 g; Cukor 0.00 g; Só 3.36 g	Fehérje 32.99 g; Zsír 23.01 g; T.Zsírsav 4.78 g; Szénhidrát 61.82 g; Cukor 0.00 g; Só 4.33 g	Fehérje 29.93 g; Zsír 37.29 g; T.Zsírsav 9.52 g; Szénhidrát 60.72 g; Cukor 6.69 g; Só 4.52 g
	15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 Kj	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj	Energia: 151.14 Kcal / 631.77 Kj	Energia: 333.95 Kcal / 1,395.91 Kj
	Fehérje 3.90 g; Zsír 12.60 g; T.Zsírsav 4.92 g; Szénhidrát 14.13 g; Cukor 0.47 g; Só 1.21 g	Fehérje 8.90 g; Zsír 20.81 g; T.Zsírsav 6.16 g; Szénhidrát 16.59 g; Cukor 6.24 g; Só 1.33 g	Fehérje 8.16 g; Zsír 21.71 g; T.Zsírsav 6.87 g; Szénhidrát 15.84 g; Cukor 4.40 g; Só 1.43 g	Fehérje 7.44 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 3.53 g; Szénhidrát 15.23 g; Cukor 0.00 g; Só 0.65 g	Fehérje 11.84 g; Zsír 25.01 g; T.Zsírsav 10.58 g; Szénhidrát 14.92 g; Cukor 0.00 g; Só 1.12 g
		1	1	1,7,15	1,7
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 485.87 Kcal / 2,030.94 Kj Fehérje: 22.15 g; Zsír: 25.91 g; T.Zsírsav: 9.36 g Szénhidrát: 40.45 g; Cukor: 4.20 g; Só: 4.41 g 1,(9)	Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 Kj Fehérje: 9.20 g; Zsír: 8.48 g; T.Zsírsav: 1.34 g Szénhidrát: 40.89 g; Cukor: 0.10 g; Só: 1.64 g 1	Energia: 352.44 Kcal / 1,473.20 Kj Fehérje: 4.30 g; Zsír: 19.01 g; T.Zsírsav: 2.25 g Szénhidrát: 40.41 g; Cukor: 4.10 g; Só: 2.03 g 1	Energia: 315.92 Kcal / 1,320.55 Kj Fehérje: 12.22 g; Zsír: 10.63 g; T.Zsírsav: 2.72 g Szénhidrát: 42.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.32 g 1	Energia: 322.64 Kcal / 1,348.64 Kj Fehérje: 19.10 g; Zsír: 8.04 g; T.Zsírsav: 1.57 g Szénhidrát: 43.07 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.31 g
(00151) Tej,szója és olajosmagmentes	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 Kj Fehérje: 17.95 g; Zsír: 16.58 g; T.Zsírsav: 4.26 g Szénhidrát: 58.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.29 g 1	Energia: 557.03 Kcal / 2,328.39 Kj Fehérje: 11.76 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g Szénhidrát: 100.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.82 g 1	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 Kj Fehérje: 11.55 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g Szénhidrát: 58.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.88 g 1	Energia: 720.44 Kcal / 3,011.44 Kj Fehérje: 16.84 g; Zsír: 27.78 g; T.Zsírsav: 8.47 g Szénhidrát: 98.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.06 g 1	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj Fehérje: 20.03 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.10 g Szénhidrát: 59.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.36 g 1
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 964.85 Kcal / 4,033.07 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 1,374.70 Kcal / 5,746.25 Kj	Energia: 592.82 Kcal / 2,477.99 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
	Fehérje: 24.71 g; Zsír: 23.76 g; T.Zsírsav: 4.59 g; Szénhidrát: 161.26 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.40 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g; Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Fehérje: 39.75 g; Zsír: 72.33 g; T.Zsírsav: 10.40 g; Szénhidrát: 143.22 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.49 g	Fehérje: 30.93 g; Zsír: 21.39 g; T.Zsírsav: 4.48 g; Szénhidrát: 67.81 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.10 g	Fehérje: 31.83 g; Zsír: 32.86 g; T.Zsírsav: 9.47 g; Szénhidrát: 82.27 g; Cukor: 5.04 g; Só: 3.54 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00155) OM,Must,Paszt,Barack,MézM 7-14

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g, Zsír 12.60 g, T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g, Cukor 0.47 g, Só 1.21 g	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj Fehérje 17.05 g, Zsír 21.88 g, T.Zsírsav 6.23 g Szénhidrát 57.85 g, Cukor 6.24 g, Só 2.18 g	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj Fehérje 16.31 g, Zsír 22.78 g, T.Zsírsav 6.94 g Szénhidrát 57.10 g, Cukor 4.40 g, Só 2.28 g	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj Fehérje 11.46 g, Zsír 1.67 g, T.Zsírsav 0.10 g Szénhidrát 64.10 g, Cukor 1.00 g, Só 1.16 g	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj Fehérje 11.75 g, Zsír 16.60 g, T.Zsírsav 3.89 g Szénhidrát 74.94 g, Cukor 0.00 g, Só 1.37 g
		1	1	1	1
Vacsora		Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 778.67 Kcal / 3,254.84 Kj Fehérje 26.95 g, Zsír 26.51 g, T.Zsírsav 9.39 g Szénhidrát 105.70 g, Cukor 4.20 g, Só 4.83 g	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 Kj Fehérje 18.40 g, Zsír 16.95 g, T.Zsírsav 2.68 g Szénhidrát 81.77 g, Cukor 0.20 g, Só 3.19 g	Energia: 722.51 Kcal / 3,020.09 Kj Fehérje 10.60 g, Zsír 21.85 g, T.Zsírsav 2.71 g Szénhidrát 118.62 g, Cukor 4.32 g, Só 3.08 g	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj Fehérje 18.80 g, Zsír 16.36 g, T.Zsírsav 4.18 g Szénhidrát 65.32 g, Cukor 0.00 g, Só 3.53 g	Energia: 762.03 Kcal / 3,185.29 Kj Fehérje 34.94 g, Zsír 14.61 g, T.Zsírsav 2.86 g Szénhidrát 120.30 g, Cukor 0.00 g, Só 0.44 g
		1,(9)	1	1	1	
	Reggeli	Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 292.52 Kcal / 1,222.73 Kj Fehérje 10.68 g | Zsír 8.57 g | T.Zsírsav 2.23 g Szénhidrát 42.82 g | Cukor 13.39 g | Só 1.32 g 1	Energia: 309.30 Kcal / 1,292.87 Kj Fehérje 7.21 g | Zsír 12.28 g | T.Zsírsav 6.92 g Szénhidrát 42.12 g | Cukor 13.39 g | Só 0.93 g 1,7	Energia: 346.43 Kcal / 1,448.08 Kj Fehérje 13.92 g | Zsír 13.23 g | T.Zsírsav 7.49 g Szénhidrát 42.52 g | Cukor 13.39 g | Só 1.98 g 1,7	Energia: 359.80 Kcal / 1,503.96 Kj Fehérje 9.69 g | Zsír 16.97 g | T.Zsírsav 5.39 g Szénhidrát 41.65 g | Cukor 13.39 g | Só 1.94 g 1	Energia: 298.37 Kcal / 1,247.19 Kj Fehérje 12.24 g | Zsír 8.15 g | T.Zsírsav 2.11 g Szénhidrát 43.66 g | Cukor 13.39 g | Só 1.37 g 1
Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj Fehérje 6.67 g | Zsír 12.82 g | T.Zsírsav 5.85 g Szénhidrát 43.02 g | Cukor 13.39 g | Só 0.59 g 1,7	Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 Kj Fehérje 12.60 g | Zsír 10.97 g | T.Zsírsav 3.71 g Szénhidrát 48.97 g | Cukor 10.04 g | Só 0.95 g 1,7	Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 Kj Fehérje 6.05 g | Zsír 8.69 g | T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 43.13 g | Cukor 13.39 g | Só 0.84 g 1	Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 Kj Fehérje 8.01 g | Zsír 12.11 g | T.Zsírsav 6.83 g Szénhidrát 43.31 g | Cukor 13.39 g | Só 0.97 g 1,7	Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 Kj Fehérje 12.42 g | Zsír 10.75 g | T.Zsírsav 3.58 g Szénhidrát 52.77 g | Cukor 13.39 g | Só 0.95 g 1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 691.71 Kcal / 2,891.35 Kj Fehérje 16.71 g, Zsír 15.58 g, T.Zsírsav 3.04 g Szénhidrát 119.72 g, Cukor 33.37 g, Só 1.48 g	Energia: 579.89 Kcal / 2,423.94 Kj Fehérje 17.62 g, Zsír 19.93 g, T.Zsírsav 5.76 g Szénhidrát 80.79 g, Cukor 14.25 g, Só 3.25 g	Energia: 858.71 Kcal / 3,589.41 Kj Fehérje 23.82 g, Zsír 39.95 g, T.Zsírsav 6.57 g Szénhidrát 102.10 g, Cukor 15.58 g, Só 2.72 g	Energia: 390.36 Kcal / 1,631.70 Kj Fehérje 21.06 g, Zsír 14.75 g, T.Zsírsav 3.08 g Szénhidrát 42.43 g, Cukor 3.61 g, Só 2.64 g	Energia: 517.38 Kcal / 2,162.65 Kj Fehérje 21.10 g, Zsír 20.70 g, T.Zsírsav 5.77 g Szénhidrát 61.05 g, Cukor 3.02 g, Só 2.16 g
	1,7,(3),(12)	9	1,3,7	9,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g, Zsír 6.30 g, T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g, Cukor 0.24 g, Só 0.61 g	Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 Kj Fehérje 10.01 g, Zsír 12.55 g, T.Zsírsav 3.71 g Szénhidrát 29.31 g, Cukor 4.68 g, Só 1.30 g	Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj Fehérje 9.45 g, Zsír 13.22 g, T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 28.74 g, Cukor 3.30 g, Só 1.37 g	Energia: 312.01 Kcal / 1,304.20 Kj Fehérje 10.84 g, Zsír 6.24 g, T.Zsírsav 2.98 g Szénhidrát 52.49 g, Cukor 14.99 g, Só 1.03 g	Energia: 355.59 Kcal / 1,486.37 Kj Fehérje 11.42 g, Zsír 13.50 g, T.Zsírsav 5.34 g Szénhidrát 46.51 g, Cukor 0.00 g, Só 1.09 g
	1	1	1,7	1,7	
Vacsora	Herba tea CM, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Sonkás kukoricás pizza	Herba tea CM, Lángos , Fokhagymás tejföl	Herba tea CM, Meleg szendvics	Herba tea CM, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 502.98 Kcal / 2,102.46 Kj	Energia: 486.08 Kcal / 2,031.81 Kj	Energia: 441.29 Kcal / 1,844.59 Kj	Energia: 398.88 Kcal / 1,667.32 Kj	Energia: 516.99 Kcal / 2,161.02 Kj
	Fehérje: 19.03 g; Zsír: 14.01 g; T.Zsírsav: 4.74 g Szénhidrát: 74.59 g; Cukor: 16.20 g; Só: 3.10 g	Fehérje: 17.06 g; Zsír: 13.87 g; T.Zsírsav: 4.21 g Szénhidrát: 72.97 g; Cukor: 16.94 g; Só: 1.29 g	Fehérje: 11.08 g; Zsír: 13.29 g; T.Zsírsav: 5.42 g Szénhidrát: 69.08 g; Cukor: 13.67 g; Só: 1.55 g	Fehérje: 13.35 g; Zsír: 11.62 g; T.Zsírsav: 2.97 g Szénhidrát: 59.77 g; Cukor: 13.39 g; Só: 2.45 g	Fehérje: 28.20 g; Zsír: 13.94 g; T.Zsírsav: 4.21 g Szénhidrát: 69.02 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.59 g
	1,(9)	1,7	1,7	1	7
(00156) Tej-, glutén-, glutamátmentes4-6					
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 231.66 Kcal / 968.34 Kj Fehérje: 7.06 g; Zsír: 8.56 g; T.Zsírsav: 2.29 g Szénhidrát: 28.38 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.10 g	Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 Kj Fehérje: 4.00 g; Zsír: 5.80 g; T.Zsírsav: 4.40 g Szénhidrát: 56.80 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.82 g	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 Kj Fehérje: 3.86 g; Zsír: 5.80 g; T.Zsírsav: 4.40 g Szénhidrát: 28.80 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.89 g	Energia: 367.25 Kcal / 1,535.11 Kj Fehérje: 6.53 g; Zsír: 11.19 g; T.Zsírsav: 3.27 g Szénhidrát: 55.77 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.00 g	Energia: 231.66 Kcal / 968.34 Kj Fehérje: 7.06 g; Zsír: 8.56 g; T.Zsírsav: 2.29 g Szénhidrát: 28.38 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.10 g
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 Kj	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj	Energia: 253.31 Kcal / 1,058.84 Kj	Energia: 252.98 Kcal / 1,057.46 Kj	Energia: 349.66 Kcal / 1,461.58 Kj
	Fehérje: 4.10 g; Zsír: 5.86 g; T.Zsírsav: 4.40 g Szénhidrát: 42.79 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.81 g	Fehérje: 3.70 g; Zsír: 9.28 g; T.Zsírsav: 2.26 g Szénhidrát: 54.85 g; Cukor: 22.49 g; Só: 0.59 g	Fehérje: 3.97 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 1.63 g Szénhidrát: 41.97 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.67 g	Fehérje: 4.06 g; Zsír: 5.84 g; T.Zsírsav: 4.41 g Szénhidrát: 42.99 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.82 g	Fehérje: 3.73 g; Zsír: 9.92 g; T.Zsírsav: 2.34 g Szénhidrát: 57.36 g; Cukor: 21.82 g; Só: 0.59 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 571.17 Kcal / 2,387.49 Kj	Energia: 471.08 Kcal / 1,969.11 Kj	Energia: 481.67 Kcal / 2,013.38 Kj	Energia: 390.85 Kcal / 1,633.75 Kj	Energia: 461.30 Kcal / 1,928.23 Kj
	Fehérje: 9.91 g; Zsír: 14.77 g; T.Zsírsav: 2.79 g Szénhidrát: 97.69 g; Cukor: 23.42 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 13.54 g; Zsír: 21.11 g; T.Zsírsav: 5.29 g Szénhidrát: 55.51 g; Cukor: 10.94 g; Só: 2.22 g	Fehérje: 20.56 g; Zsír: 9.83 g; T.Zsírsav: 2.23 g Szénhidrát: 78.96 g; Cukor: 10.39 g; Só: 2.11 g	Fehérje: 14.48 g; Zsír: 19.54 g; T.Zsírsav: 5.28 g Szénhidrát: 38.28 g; Cukor: 2.40 g; Só: 2.01 g	Fehérje: 12.62 g; Zsír: 19.41 g; T.Zsírsav: 4.85 g Szénhidrát: 57.97 g; Cukor: 5.70 g; Só: 1.84 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g | Zsír 6.30 g | T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g | Cukor 0.24 g | Só 0.61 g	Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 Kj Fehérje 6.61 g | Zsír 11.21 g | T.Zsírsav 3.28 g Szénhidrát 28.30 g | Cukor 3.52 g | Só 1.00 g	Energia: 234.01 Kcal / 978.16 Kj Fehérje 7.26 g | Zsír 8.58 g | T.Zsírsav 2.44 g Szénhidrát 28.72 g | Cukor 2.60 g | Só 1.03 g	Energia: 249.67 Kcal / 1,043.62 Kj Fehérje 3.88 g | Zsír 2.36 g | T.Zsírsav 0.40 g Szénhidrát 49.42 g | Cukor 15.71 g | Só 0.50 g	Energia: 293.32 Kcal / 1,226.08 Kj Fehérje 4.26 g | Zsír 8.80 g | T.Zsírsav 2.10 g Szénhidrát 45.84 g | Cukor 0.40 g | Só 0.60 g
Vacsora	Almalé, Sült kolbász házi TM, Ketchup, Gluténmentes pékáru Energia: 472.82 Kcal / 1,976.39 Kj Fehérje 16.45 g | Zsír 16.02 g | T.Zsírsav 5.42 g Szénhidrát 61.33 g | Cukor 3.21 g | Só 2.22 g (9)	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet Energia: 121.43 Kcal / 507.58 Kj Fehérje 4.12 g | Zsír 8.80 g | T.Zsírsav 1.25 g Szénhidrát 6.33 g | Cukor 0.11 g | Só 1.85 g	Almalé, Növényi tejföl, Lángos Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 Kj Fehérje 4.35 g | Zsír 2.52 g | T.Zsírsav 0.33 g Szénhidrát 68.32 g | Cukor 0.23 g | Só 1.19 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43 Kj Fehérje 4.62 g | Zsír 8.32 g | T.Zsírsav 2.12 g Szénhidrát 50.30 g | Cukor 3.00 g | Só 0.65 g	Almalé, Csirkemájas rizottó Energia: 451.31 Kcal / 1,886.48 Kj Fehérje 19.94 g | Zsír 8.33 g | T.Zsírsav 1.63 g Szénhidrát 72.63 g | Cukor 0.00 g | Só 0.25 g
(00233) Diab,TTGOszójaM-R-E:50-V					
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 317.30 Kcal / 1,326.31 Kj	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 Kj	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 Kj	Energia: 407.01 Kcal / 1,701.30 Kj	Energia: 325.10 Kcal / 1,358.92 Kj
	Fehérje 10.48 g; Zsír 16.12 g; T.Zsírsav 4.37 g Szénhidrát 29.26 g; Cukor 0.40 g; Só 1.62 g	Fehérje 4.08 g; Zsír 10.60 g; T.Zsírsav 8.60 g Szénhidrát 30.10 g; Cukor 0.40 g; Só 1.21 g	Fehérje 4.08 g; Zsír 10.60 g; T.Zsírsav 8.60 g Szénhidrát 30.10 g; Cukor 0.40 g; Só 1.21 g	Fehérje 9.16 g; Zsír 27.32 g; T.Zsírsav 8.58 g Szénhidrát 27.70 g; Cukor 0.40 g; Só 2.45 g	Fehérje 12.56 g; Zsír 15.56 g; T.Zsírsav 4.21 g Szénhidrát 30.38 g; Cukor 0.40 g; Só 1.69 g
Ebéd	Húsleves, Meggykompót diab, Tejberizs, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Gluténmentes pékáru	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Házi káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Cornito főtt tészta
	Energia: 475.72 Kcal / 1,988.51 Kj	Energia: 699.33 Kcal / 2,923.20 Kj	Energia: 380.08 Kcal / 1,588.73 Kj	Energia: 506.49 Kcal / 2,117.13 Kj	Energia: 397.40 Kcal / 1,661.13 Kj
	Fehérje 12.78 g; Zsír 22.94 g; T.Zsírsav 4.71 g Szénhidrát 52.96 g; Cukor 6.81 g; Só 5.40 g	Fehérje 27.93 g; Zsír 40.39 g; T.Zsírsav 10.46 g Szénhidrát 53.04 g; Cukor 0.20 g; Só 4.99 g	Fehérje 17.08 g; Zsír 8.63 g; T.Zsírsav 2.09 g Szénhidrát 60.92 g; Cukor 18.77 g; Só 2.69 g	Fehérje 19.23 g; Zsír 25.28 g; T.Zsírsav 6.62 g Szénhidrát 49.27 g; Cukor 0.00 g; Só 3.54 g	Fehérje 11.44 g; Zsír 15.15 g; T.Zsírsav 3.84 g Szénhidrát 52.73 g; Cukor 2.75 g; Só 3.67 g
	9,15	9,15		15,(12)	9
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült kolbász házi TM, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymamártás, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 642.29 Kcal / 2,684.77 Kj	Energia: 1,001.29 Kcal / 4,185.39 Kj	Energia: 391.44 Kcal / 1,636.22 Kj	Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43 Kj	Energia: 381.30 Kcal / 1,593.83 Kj
		Fehérje 30.95 g, Zsír 31.60 g, T.Zsírsav 10.77 g Szénhidrát 53.22 g, Cukor 4.84 g, Só 4.08 g	Fehérje 33.98 g, Zsír 72.57 g, T.Zsírsav 10.29 g Szénhidrát 52.22 g, Cukor 0.94 g, Só 14.65 g	Fehérje 4.23 g, Zsír 19.30 g, T.Zsírsav 2.25 g Szénhidrát 49.57 g, Cukor 4.14 g, Só 2.26 g	Fehérje 4.62 g, Zsír 8.32 g, T.Zsírsav 2.12 g Szénhidrát 50.30 g, Cukor 3.00 g, Só 0.65 g	Fehérje 22.57 g, Zsír 9.50 g, T.Zsírsav 1.86 g Szénhidrát 50.90 g, Cukor 0.00 g, Só 0.35 g
		(9)				
(00299) Diab. 50 gr CH						
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 Kj	Energia: 406.94 Kcal / 1,701.01 Kj	Energia: 406.24 Kcal / 1,698.08 Kj	Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 Kj	Energia: 434.72 Kcal / 1,817.13 Kj
		Fehérje 16.84 g, Zsír 16.44 g, T.Zsírsav 4.25 g Szénhidrát 52.40 g, Cukor 0.00 g, Só 2.18 g	Fehérje 12.20 g, Zsír 16.72 g, T.Zsírsav 9.24 g Szénhidrát 51.44 g, Cukor 0.00 g, Só 1.60 g	Fehérje 18.36 g, Zsír 13.82 g, T.Zsírsav 7.52 g Szénhidrát 51.64 g, Cukor 0.00 g, Só 2.53 g	Fehérje 15.52 g, Zsír 27.64 g, T.Zsírsav 8.46 g Szénhidrát 50.84 g, Cukor 0.00 g, Só 3.01 g	Fehérje 18.92 g, Zsír 15.88 g, T.Zsírsav 4.09 g Szénhidrát 53.52 g, Cukor 0.00 g, Só 2.25 g
		1	1,7	1,7	1	1
	Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 405.10 Kcal / 1,693.32 Kj Fehérje: 12.43 g; Zsír: 15.39 g; T.Zsírsav: 3.75 g Szénhidrát: 52.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.02 g	Energia: 697.23 Kcal / 2,914.42 Kj Fehérje: 24.32 g; Zsír: 43.19 g; T.Zsírsav: 10.27 g Szénhidrát: 52.00 g; Cukor: 1.53 g; Só: 4.61 g	Energia: 348.90 Kcal / 1,458.40 Kj Fehérje: 18.35 g; Zsír: 8.26 g; T.Zsírsav: 2.03 g Szénhidrát: 53.22 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.59 g	Energia: 502.70 Kcal / 2,101.29 Kj Fehérje: 27.65 g; Zsír: 19.43 g; T.Zsírsav: 3.98 g Szénhidrát: 52.98 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.99 g	Energia: 606.96 Kcal / 2,537.09 Kj Fehérje: 28.11 g; Zsír: 35.38 g; T.Zsírsav: 9.41 g Szénhidrát: 52.87 g; Cukor: 6.38 g; Só: 3.89 g
		15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL Energia: 549.30 Kcal / 2,296.07 Kj Fehérje: 24.63 g; Zsír: 26.24 g; T.Zsírsav: 9.37 g Szénhidrát: 53.02 g; Cukor: 4.20 g; Só: 4.68 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 Kj Fehérje: 11.04 g; Zsír: 10.17 g; T.Zsírsav: 1.61 g Szénhidrát: 49.06 g; Cukor: 0.12 g; Só: 1.95 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos , Fokhagymamártás Energia: 421.96 Kcal / 1,763.79 Kj Fehérje: 6.48 g; Zsír: 20.02 g; T.Zsírsav: 2.41 g Szénhidrát: 53.34 g; Cukor: 4.18 g; Só: 2.43 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 Kj Fehérje: 15.04 g; Zsír: 13.09 g; T.Zsírsav: 3.34 g Szénhidrát: 52.26 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.84 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó Energia: 381.30 Kcal / 1,593.83 Kj Fehérje: 22.57 g; Zsír: 9.50 g; T.Zsírsav: 1.86 g Szénhidrát: 50.90 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.35 g
		1,(9)	1	1	1	
(00319) Glutén,szója,hal és olajosM	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga	Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka,

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	margarin, Gluténmentes pékáru				Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj	Energia: 560.26 Kcal / 2,341.89 Kj	Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj
	Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 9.62 g; Zsír: 17.40 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 15.64 g; Zsír: 14.50 g; T.Zsírsav: 7.84 g	Fehérje: 12.94 g; Zsír: 28.32 g; T.Zsírsav: 8.78 g	Fehérje: 16.20 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 4.41 g
	Szénhidrát: 56.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.11 g	Szénhidrát: 83.80 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 56.00 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.46 g	Szénhidrát: 83.20 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.87 g	Szénhidrát: 57.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.18 g
		7	7		
Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, paprika, Gluténmentes pékáru	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 532.19 Kcal / 2,224.55 Kj	Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 Kj
	Fehérje: 8.76 g; Zsír: 18.12 g; T.Zsírsav: 8.13 g	Fehérje: 17.52 g; Zsír: 20.50 g; T.Zsírsav: 6.64 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 10.55 g; Zsír: 17.17 g; T.Zsírsav: 9.43 g	Fehérje: 17.53 g; Zsír: 20.51 g; T.Zsírsav: 6.64 g
	Szénhidrát: 76.98 g; Cukor: 20.78 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 95.96 g; Cukor: 25.78 g; Só: 1.58 g	Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 77.37 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.50 g	Szénhidrát: 91.80 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.58 g
	7	7		7	7
Ebéd	Palócgullyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Tejfölös karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 984.78 Kcal / 4,116.38 Kj Fehérje 18.33 g; Zsír 28.11 g; T.Zsírsav 5.69 g Szénhidrát 161.51 g; Cukor 36.21 g; Só 2.38 g	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj Fehérje 25.79 g; Zsír 40.09 g; T.Zsírsav 10.32 g Szénhidrát 99.67 g; Cukor 17.99 g; Só 3.79 g	Energia: 797.73 Kcal / 3,334.51 Kj Fehérje 36.89 g; Zsír 17.05 g; T.Zsírsav 4.16 g Szénhidrát 126.78 g; Cukor 21.97 g; Só 3.96 g	Energia: 772.26 Kcal / 3,228.05 Kj Fehérje 27.97 g; Zsír 37.32 g; T.Zsírsav 10.60 g Szénhidrát 79.39 g; Cukor 6.03 g; Só 4.09 g	Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj Fehérje 23.75 g; Zsír 35.43 g; T.Zsírsav 9.45 g Szénhidrát 87.30 g; Cukor 9.54 g; Só 3.58 g
	7,(12)	9		7,15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g; Zsír 12.60 g; T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g; Cukor 0.47 g; Só 1.21 g	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj Fehérje 13.22 g; Zsír 22.42 g; T.Zsírsav 6.54 g Szénhidrát 56.59 g; Cukor 7.04 g; Só 2.00 g	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj Fehérje 12.48 g; Zsír 23.32 g; T.Zsírsav 7.25 g Szénhidrát 55.84 g; Cukor 5.20 g; Só 2.10 g	Energia: 518.66 Kcal / 2,168.00 Kj Fehérje 14.32 g; Zsír 9.35 g; T.Zsírsav 4.31 g Szénhidrát 87.48 g; Cukor 20.78 g; Só 1.58 g	Energia: 639.65 Kcal / 2,673.74 Kj Fehérje 18.40 g; Zsír 27.09 g; T.Zsírsav 10.97 g Szénhidrát 73.76 g; Cukor 0.80 g; Só 1.99 g
				7	7
Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Fokhagymás tejföl, Lángos GM	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 728.18 Kcal / 3,043.79 Kj	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj	Energia: 314.28 Kcal / 1,313.69 Kj	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj
		Fehérje: 23.05 g; Zsír: 27.05 g; T.Zsírsav: 9.70 g Szénhidrát: 90.44 g; Cukor: 5.00 g; Só: 4.64 g	Fehérje: 7.23 g; Zsír: 15.44 g; T.Zsírsav: 2.19 g Szénhidrát: 11.11 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 4.76 g; Zsír: 14.84 g; T.Zsírsav: 6.61 g Szénhidrát: 39.55 g; Cukor: 0.40 g; Só: 2.12 g	Fehérje: 9.24 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 4.23 g Szénhidrát: 100.60 g; Cukor: 6.00 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 34.87 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g Szénhidrát: 106.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.43 g
		(9)		7		
(00320) Glutén,szója,hal és olajosM 4-6	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj Fehérje: 7.06 g; Zsír: 8.56 g; T.Zsírsav: 2.28 g Szénhidrát: 28.38 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.10 g	Energia: 338.60 Kcal / 1,415.35 Kj Fehérje: 4.88 g; Zsír: 8.70 g; T.Zsírsav: 4.78 g Szénhidrát: 55.90 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.74 g	Energia: 221.31 Kcal / 925.08 Kj Fehérje: 7.82 g; Zsír: 7.25 g; T.Zsírsav: 3.92 g Szénhidrát: 28.00 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.27 g	Energia: 393.44 Kcal / 1,644.58 Kj Fehérje: 6.54 g; Zsír: 14.16 g; T.Zsírsav: 4.39 g Szénhidrát: 55.60 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.44 g	Energia: 235.54 Kcal / 984.56 Kj Fehérje: 8.10 g; Zsír: 8.28 g; T.Zsírsav: 2.21 g Szénhidrát: 28.94 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.13 g
			7	7		
	Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, paprika, Gluténmentes pékáru	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 283.60 Kcal / 1,185.45 Kj Fehérje 4.62 g | Zsír 9.12 g | T.Zsírsav 4.07 g Szénhidrát 42.49 g | Cukor 13.79 g | Só 0.49 g 7	Energia: 356.79 Kcal / 1,491.38 Kj Fehérje 10.46 g | Zsír 11.00 g | T.Zsírsav 3.73 g Szénhidrát 50.63 g | Cukor 12.89 g | Só 0.86 g 7	Energia: 253.20 Kcal / 1,058.38 Kj Fehérje 3.96 g | Zsír 6.30 g | T.Zsírsav 1.63 g Szénhidrát 41.95 g | Cukor 13.79 g | Só 0.67 g	Energia: 279.74 Kcal / 1,169.31 Kj Fehérje 5.27 g | Zsír 8.58 g | T.Zsírsav 4.72 g Szénhidrát 42.08 g | Cukor 13.79 g | Só 0.74 g 7	Energia: 349.35 Kcal / 1,460.28 Kj Fehérje 10.47 g | Zsír 11.00 g | T.Zsírsav 3.73 g Szénhidrát 48.76 g | Cukor 10.39 g | Só 0.86 g 7
Ebéd	Palócgullyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma Energia: 574.95 Kcal / 2,403.29 Kj Fehérje 9.99 g | Zsír 15.09 g | T.Zsírsav 2.93 g Szénhidrát 97.82 g | Cukor 23.42 g | Só 1.21 g 7,(12)	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez Energia: 471.08 Kcal / 1,969.11 Kj Fehérje 13.54 g | Zsír 21.11 g | T.Zsírsav 5.29 g Szénhidrát 55.51 g | Cukor 10.94 g | Só 2.22 g 9	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta Energia: 419.19 Kcal / 1,752.21 Kj Fehérje 18.86 g | Zsír 8.53 g | T.Zsírsav 2.08 g Szénhidrát 68.05 g | Cukor 11.99 g | Só 1.89 g	Tejfölös karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott Energia: 422.15 Kcal / 1,764.59 Kj Fehérje 15.44 g | Zsír 20.85 g | T.Zsírsav 5.93 g Szénhidrát 42.23 g | Cukor 2.42 g | Só 2.03 g 7,15,(12)	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Energia: 469.01 Kcal / 1,960.46 Kj Fehérje 12.93 g | Zsír 19.59 g | T.Zsírsav 4.86 g Szénhidrát 59.13 g | Cukor 5.70 g | Só 1.48 g 9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g | Zsír 12.60 g | T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g | Cukor 0.47 g | Só 1.21 g	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj Fehérje 6.61 g | Zsír 11.21 g | T.Zsírsav 3.28 g Szénhidrát 28.30 g | Cukor 3.52 g | Só 1.00 g	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj Fehérje 6.44 g | Zsír 11.68 g | T.Zsírsav 3.78 g Szénhidrát 28.26 g | Cukor 4.80 g | Só 1.06 g	Energia: 372.66 Kcal / 1,557.72 Kj Fehérje 10.68 g | Zsír 8.35 g | T.Zsírsav 4.11 g Szénhidrát 59.98 g | Cukor 20.38 g | Só 1.09 g	Energia: 359.57 Kcal / 1,503.00 Kj Fehérje 9.50 g | Zsír 13.77 g | T.Zsírsav 5.48 g Szénhidrát 45.88 g | Cukor 0.40 g | Só 1.00 g
				7		7
	Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Fokhagymás tejföl, Lángos GM	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 432.18 Kcal / 1,806.51 Kj Fehérje 11.70 g | Zsír 14.01 g | T.Zsírsav 4.90 g Szénhidrát 60.42 g | Cukor 3.20 g | Só 2.43 g	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj Fehérje 7.23 g | Zsír 15.44 g | T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 11.11 g | Cukor 0.20 g | Só 3.18 g	Energia: 215.61 Kcal / 901.25 Kj Fehérje 2.45 g | Zsír 7.42 g | T.Zsírsav 3.31 g Szénhidrát 33.78 g | Cukor 0.20 g | Só 1.07 g	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj Fehérje 9.24 g | Zsír 16.64 g | T.Zsírsav 4.23 g Szénhidrát 100.60 g | Cukor 6.00 g | Só 1.21 g	Energia: 451.31 Kcal / 1,886.48 Kj Fehérje 19.94 g | Zsír 8.33 g | T.Zsírsav 1.63 g Szénhidrát 72.63 g | Cukor 0.00 g | Só 0.25 g
		(9)		7		
(00329) Kímélő étrend (TTOMRostFűszerSzeg)	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 Kj	Energia: 498.56 Kcal / 2,083.98 Kj	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 Kj	Energia: 661.97 Kcal / 2,767.03 Kj	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj
	Fehérje: 17.95 g; Zsír: 16.58 g; T.Zsírsav: 4.26 g; Szénhidrát: 58.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.29 g	Fehérje: 11.69 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 86.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.55 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 58.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.88 g	Fehérje: 16.77 g; Zsír: 27.78 g; T.Zsírsav: 8.47 g; Szénhidrát: 84.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.05 g	Fehérje: 20.03 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.10 g; Szénhidrát: 59.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.36 g
	1	1	1	1	1
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.24 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 80.01 g; Cukor: 11.99 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsleves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Zöldségleves, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 972.12 Kcal / 4,063.46 Kj Fehérje 17.85 g | Zsír 31.84 g | T.Zsírsav 5.77 g Szénhidrát 150.91 g | Cukor 36.22 g | Só 5.35 g	Energia: 825.31 Kcal / 3,449.80 Kj Fehérje 31.53 g | Zsír 42.76 g | T.Zsírsav 10.79 g Szénhidrát 76.93 g | Cukor 3.00 g | Só 2.60 g	Energia: 798.20 Kcal / 3,336.48 Kj Fehérje 29.91 g | Zsír 27.41 g | T.Zsírsav 5.07 g Szénhidrát 110.67 g | Cukor 23.97 g | Só 5.05 g	Energia: 794.01 Kcal / 3,318.96 Kj Fehérje 26.22 g | Zsír 42.60 g | T.Zsírsav 10.59 g Szénhidrát 74.91 g | Cukor 8.04 g | Só 6.00 g	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 Kj Fehérje 23.70 g | Zsír 35.13 g | T.Zsírsav 9.47 g Szénhidrát 86.06 g | Cukor 9.50 g | Só 4.50 g
	(12)	15,(12)	9,15,(12)	1	
Uzsonna	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj Fehérje 1.50 g | Zsír 11.90 g | T.Zsírsav 0.90 g Szénhidrát 31.80 g | Cukor 18.90 g | Só 0.30 g	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj Fehérje 17.05 g | Zsír 21.88 g | T.Zsírsav 6.23 g Szénhidrát 57.85 g | Cukor 6.24 g | Só 2.18 g	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj Fehérje 16.31 g | Zsír 22.78 g | T.Zsírsav 6.94 g Szénhidrát 57.10 g | Cukor 4.40 g | Só 2.28 g	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj Fehérje 11.46 g | Zsír 1.67 g | T.Zsírsav 0.10 g Szénhidrát 64.10 g | Cukor 1.00 g | Só 1.16 g	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj Fehérje 11.75 g | Zsír 16.60 g | T.Zsírsav 3.89 g Szénhidrát 74.94 g | Cukor 0.00 g | Só 1.37 g
		1	1	1	1
Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta	Almalé, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 688.67 Kcal / 2,878.64 Kj	Energia: 959.24 Kcal / 4,009.62 Kj	Energia: 416.79 Kcal / 1,742.18 Kj	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj
		Fehérje: 26.34 g; Zsír: 26.41 g; T.Zsírsav: 9.39 g Szénhidrát: 84.63 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.17 g	Fehérje: 10.71 g; Zsír: 69.85 g; T.Zsírsav: 23.55 g Szénhidrát: 69.99 g; Cukor: 6.40 g; Só: 4.09 g	Fehérje: 11.11 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 2.10 g Szénhidrát: 64.73 g; Cukor: 2.80 g; Só: 1.64 g	Fehérje: 18.80 g; Zsír: 16.36 g; T.Zsírsav: 4.18 g Szénhidrát: 65.32 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.53 g	Fehérje: 34.87 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g Szénhidrát: 106.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.43 g
		1			1	
(00370) Tej-tojásmentes	**Reggeli**	Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 Kj	Energia: 461.92 Kcal / 1,930.83 Kj	Energia: 461.92 Kcal / 1,930.83 Kj	Energia: 625.33 Kcal / 2,613.88 Kj	Energia: 543.42 Kcal / 2,271.50 Kj
		Fehérje: 17.95 g; Zsír: 16.58 g; T.Zsírsav: 4.26 g Szénhidrát: 78.00 g; Cukor: 19.98 g; Só: 2.21 g	Fehérje: 11.55 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g Szénhidrát: 78.84 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.55 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g Szénhidrát: 78.84 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 16.63 g; Zsír: 27.78 g; T.Zsírsav: 8.47 g Szénhidrát: 76.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 3.04 g	Fehérje: 20.03 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.10 g Szénhidrát: 79.12 g; Cukor: 19.98 g; Só: 2.28 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 981.06 Kcal / 4,100.83 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 797.59 Kcal / 3,333.93 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
	Fehérje: 18.31 g; Zsír: 27.70 g; T.Zsírsav: 4.74 g; Szénhidrát: 162.17 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g; Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Fehérje: 37.11 g; Zsír: 17.10 g; T.Zsírsav: 4.17 g; Szénhidrát: 126.41 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g; Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g; Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g
	1,(12)	9	1	9,15,(12)	1,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00375) Diab. 80-80-80g (REV)

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 452.47 Kcal / 1,891.32 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 16.85 g; Zsír: 5.43 g; T.Zsírsav: 0.52 g; Szénhidrát: 83.16 g; Cukor: 26.30 g; Só: 1.22 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g; Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1,6	1	
Vacsora		Herba tea CM, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Pizzaszelet	Herba tea CM, Lángos , Fokhagymamártás	Herba tea CM, Meleg szendvics	Herba tea CM, Csirkemájas rizottó
		Energia: 683.56 Kcal / 2,857.28 Kj	Energia: 635.87 Kcal / 2,657.94 Kj	Energia: 627.40 Kcal / 2,622.53 Kj	Energia: 566.33 Kcal / 2,367.26 Kj	Energia: 666.92 Kcal / 2,787.73 Kj
		Fehérje: 26.74 g; Zsír: 26.51 g; T.Zsírsav: 9.39 g; Szénhidrát: 83.68 g; Cukor: 24.18 g; Só: 4.81 g	Fehérje: 18.40 g; Zsír: 16.95 g; T.Zsírsav: 2.68 g; Szénhidrát: 101.75 g; Cukor: 20.18 g; Só: 3.11 g	Fehérje: 10.39 g; Zsír: 21.85 g; T.Zsírsav: 2.71 g; Szénhidrát: 96.60 g; Cukor: 24.30 g; Só: 3.06 g	Fehérje: 18.80 g; Zsír: 16.36 g; T.Zsírsav: 4.18 g; Szénhidrát: 85.30 g; Cukor: 19.98 g; Só: 3.45 g	Fehérje: 34.73 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 98.28 g; Cukor: 19.98 g; Só: 0.42 g
		1,(9)	1	1	1	
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott,	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka,

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	margarin, Diétás pékáru BL			Liga margarin, Diétás pékáru BL	Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 580.29 Kcal / 2,425.61 Kj	Energia: 560.31 Kcal / 2,342.10 Kj	Energia: 559.61 Kcal / 2,339.17 Kj	Energia: 670.00 Kcal / 2,800.60 Kj	Energia: 588.09 Kcal / 2,458.22 Kj
	Fehérje: 22.84 g; Zsír: 17.23 g; T.Zsírsav: 4.30 g Szénhidrát: 82.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.81 g	Fehérje: 18.20 g; Zsír: 17.51 g; T.Zsírsav: 9.29 g Szénhidrát: 81.82 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.23 g	Fehérje: 24.36 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 7.57 g Szénhidrát: 82.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.16 g	Fehérje: 21.52 g; Zsír: 28.43 g; T.Zsírsav: 8.51 g Szénhidrát: 81.22 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.64 g	Fehérje: 24.92 g; Zsír: 16.67 g; T.Zsírsav: 4.14 g Szénhidrát: 83.90 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.88 g
	1	1,7	1,7	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
	Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 Kj	Energia: 938.96 Kcal / 3,924.85 Kj	Energia: 579.71 Kcal / 2,423.19 Kj	Energia: 772.84 Kcal / 3,230.47 Kj	Energia: 773.51 Kcal / 3,233.27 Kj
	Fehérje: 17.76 g; Zsír: 20.07 g; T.Zsírsav: 4.93 g Szénhidrát: 81.16 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.69 g	Fehérje: 30.52 g; Zsír: 54.10 g; T.Zsírsav: 11.11 g Szénhidrát: 81.34 g; Cukor: 1.54 g; Só: 7.51 g	Fehérje: 33.16 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 3.92 g Szénhidrát: 81.32 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.61 g	Fehérje: 43.69 g; Zsír: 30.18 g; T.Zsírsav: 6.38 g Szénhidrát: 79.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 5.02 g	Fehérje: 34.34 g; Zsír: 42.39 g; T.Zsírsav: 9.82 g Szénhidrát: 80.82 g; Cukor: 7.59 g; Só: 5.14 g
	15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL				
		Energia: 702.67 Kcal / 2,937.16 Kj	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 Kj	Energia: 574.91 Kcal / 2,403.12 Kj	Energia: 607.54 Kcal / 2,539.52 Kj	Energia: 586.62 Kcal / 2,452.07 Kj
		Fehérje: 30.63 g; Zsír: 27.03 g; T.Zsírsav: 9.42 g	Fehérje: 18.40 g; Zsír: 16.95 g; T.Zsírsav: 2.68 g	Fehérje: 11.26 g; Zsír: 22.26 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 23.50 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.23 g	Fehérje: 34.73 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g
		Szénhidrát: 83.40 g; Cukor: 4.20 g; Só: 5.31 g	Szénhidrát: 81.77 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.19 g	Szénhidrát: 81.79 g; Cukor: 4.35 g; Só: 3.30 g	Szénhidrát: 81.65 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.39 g	Szénhidrát: 78.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.50 g
		1,(9)	1	1	1	
(00390) Tej-, glutén-, glutamátmentes						
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj	Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj
		Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 7.86 g; Zsír: 11.60 g; T.Zsírsav: 8.80 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.60 g; T.Zsírsav: 8.80 g	Fehérje: 12.92 g; Zsír: 22.38 g; T.Zsírsav: 6.53 g	Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g
		Szénhidrát: 56.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.11 g	Szénhidrát: 85.60 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 57.60 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 83.54 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.99 g	Szénhidrát: 56.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.11 g
	Tízórai					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj
	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g	Fehérje: 7.38 g; Zsír: 17.91 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g	Fehérje: 7.42 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.56 g
	Szénhidrát: 78.78 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 95.84 g; Cukor: 33.77 g; Só: 1.18 g	Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 79.18 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 99.58 g; Cukor: 32.77 g; Só: 1.18 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 977.21 Kcal / 4,084.74 Kj	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj	Energia: 797.73 Kcal / 3,334.51 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj
	Fehérje: 18.17 g; Zsír: 27.47 g; T.Zsírsav: 5.42 g	Fehérje: 25.79 g; Zsír: 40.09 g; T.Zsírsav: 10.32 g	Fehérje: 36.89 g; Zsír: 17.05 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g	Fehérje: 23.75 g; Zsír: 35.43 g; T.Zsírsav: 9.45 g
	Szénhidrát: 161.25 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Szénhidrát: 99.67 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.79 g	Szénhidrát: 126.78 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 87.30 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.58 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00392) Tej-, glutén-, glutamátmentes 7-14

	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g	Fehérje: 14.52 g; Zsír: 17.16 g; T.Zsírsav: 4.87 g	Fehérje: 7.75 g; Zsír: 4.72 g; T.Zsírsav: 0.80 g	Fehérje: 7.92 g; Zsír: 17.14 g; T.Zsírsav: 4.20 g
	Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 57.44 g; Cukor: 5.20 g; Só: 2.04 g	Szénhidrát: 98.83 g; Cukor: 31.42 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 73.68 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.19 g
Vacsora	Almalé, Sült kolbász házi TM, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Növényi tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
	Energia: 817.63 Kcal / 3,417.69 Kj	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj	Energia: 469.37 Kcal / 1,961.97 Kj	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj
	Fehérje: 32.55 g; Zsír: 32.00 g; T.Zsírsav: 10.85 g	Fehérje: 7.23 g; Zsír: 15.44 g; T.Zsírsav: 2.19 g	Fehérje: 7.54 g; Zsír: 4.44 g; T.Zsírsav: 0.57 g	Fehérje: 9.24 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 4.23 g	Fehérje: 34.87 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g
	Szénhidrát: 92.22 g; Cukor: 5.00 g; Só: 4.21 g	Szénhidrát: 11.11 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.18 g	Szénhidrát: 98.77 g; Cukor: 0.40 g; Só: 2.10 g	Szénhidrát: 100.60 g; Cukor: 6.00 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 106.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.43 g
	(9)				
Reggeli					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 Kj	Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 Kj	Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj	Energia: 387.63 Kcal / 1,620.29 Kj	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 Kj
	Fehérje: 8.76 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 2.38 g; Szénhidrát: 28.80 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.31 g	Fehérje: 4.11 g; Zsír: 8.20 g; T.Zsírsav: 6.50 g; Szénhidrát: 57.45 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.98 g	Fehérje: 3.97 g; Zsír: 8.20 g; T.Zsírsav: 6.50 g; Szénhidrát: 29.45 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.05 g	Fehérje: 7.90 g; Zsír: 12.79 g; T.Zsírsav: 3.85 g; Szénhidrát: 55.89 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.20 g	Fehérje: 8.76 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 2.38 g; Szénhidrát: 28.80 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.31 g
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 Kj	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj	Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 Kj	Energia: 279.57 Kcal / 1,168.60 Kj	Energia: 349.66 Kcal / 1,461.58 Kj
	Fehérje: 4.33 g; Zsír: 8.29 g; T.Zsírsav: 6.50 g; Szénhidrát: 43.74 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.97 g	Fehérje: 3.70 g; Zsír: 9.28 g; T.Zsírsav: 2.26 g; Szénhidrát: 54.85 g; Cukor: 22.49 g; Só: 0.59 g	Fehérje: 4.13 g; Zsír: 8.96 g; T.Zsírsav: 2.34 g; Szénhidrát: 42.50 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.75 g	Fehérje: 4.27 g; Zsír: 8.26 g; T.Zsírsav: 6.52 g; Szénhidrát: 44.04 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.98 g	Fehérje: 3.73 g; Zsír: 9.92 g; T.Zsírsav: 2.34 g; Szénhidrát: 57.36 g; Cukor: 21.82 g; Só: 0.59 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta,	Kertészleves, Sertés aprósült,	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet,	Karfiolleves, Pusztapörkölt	Csontleves , Levesbetét,

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Rizi-bizi, Káposztasaláta	burgonyával, Vegyesvágott	Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 696.21 Kcal / 2,910.16 Kj	Energia: 509.61 Kcal / 2,130.17 Kj	Energia: 534.70 Kcal / 2,235.05 Kj	Energia: 491.45 Kcal / 2,054.26 Kj	Energia: 528.14 Kcal / 2,207.63 Kj
	Fehérje: 11.98 g; Zsír: 17.87 g; T.Zsírsav: 3.38 g; Szénhidrát: 119.53 g; Cukor: 29.48 g; Só: 1.46 g	Fehérje: 14.33 g; Zsír: 22.40 g; T.Zsírsav: 5.43 g; Szénhidrát: 61.33 g; Cukor: 12.74 g; Só: 2.63 g	Fehérje: 21.78 g; Zsír: 10.40 g; T.Zsírsav: 2.29 g; Szénhidrát: 89.99 g; Cukor: 13.18 g; Só: 2.45 g	Fehérje: 18.14 g; Zsír: 24.28 g; T.Zsírsav: 6.56 g; Szénhidrát: 48.84 g; Cukor: 3.59 g; Só: 2.61 g	Fehérje: 14.89 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 5.78 g; Szénhidrát: 64.70 g; Cukor: 6.52 g; Só: 2.19 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj	Energia: 274.93 Kcal / 1,149.21 Kj	Energia: 246.24 Kcal / 1,029.28 Kj	Energia: 301.51 Kcal / 1,260.31 Kj	Energia: 293.32 Kcal / 1,226.08 Kj
	Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g; Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Fehérje: 8.09 g; Zsír: 12.82 g; T.Zsírsav: 3.86 g; Szénhidrát: 28.68 g; Cukor: 5.08 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 9.06 g; Zsír: 8.87 g; T.Zsírsav: 2.61 g; Szénhidrát: 29.31 g; Cukor: 3.70 g; Só: 1.24 g	Fehérje: 3.99 g; Zsír: 3.04 g; T.Zsírsav: 0.50 g; Szénhidrát: 60.37 g; Cukor: 23.37 g; Só: 0.50 g	Fehérje: 4.26 g; Zsír: 8.80 g; T.Zsírsav: 2.10 g; Szénhidrát: 45.84 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.60 g
Vacsora	Almalé, Sült kolbász házi TM, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Növényi tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 Kj	Energia: 151.26 Kcal / 632.27 Kj	Energia: 367.14 Kcal / 1,534.65 Kj	Energia: 423.43 Kcal / 1,769.94 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj
		Fehérje: 16.45 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 5.43 g; Szénhidrát: 61.33 g; Cukor: 3.21 g; Só: 2.23 g	Fehérje: 5.13 g; Zsír: 10.96 g; T.Zsírsav: 1.55 g; Szénhidrát: 7.89 g; Cukor: 0.14 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 5.39 g; Zsír: 3.15 g; T.Zsírsav: 0.41 g; Szénhidrát: 78.24 g; Cukor: 0.28 g; Só: 1.49 g	Fehérje: 6.56 g; Zsír: 11.81 g; T.Zsírsav: 3.00 g; Szénhidrát: 71.43 g; Cukor: 4.26 g; Só: 0.88 g	Fehérje: 24.80 g; Zsír: 10.37 g; T.Zsírsav: 2.03 g; Szénhidrát: 83.59 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.31 g
		(9)				
(00395) Glutén, tej, szója, OM,halmentes						
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj	Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj
		Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g; Szénhidrát: 56.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.11 g	Fehérje: 7.86 g; Zsír: 11.60 g; T.Zsírsav: 8.80 g; Szénhidrát: 85.60 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.63 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.60 g; T.Zsírsav: 8.80 g; Szénhidrát: 57.60 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.70 g	Fehérje: 12.92 g; Zsír: 22.38 g; T.Zsírsav: 6.53 g; Szénhidrát: 83.54 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.99 g	Fehérje: 16.20 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 4.41 g; Szénhidrát: 57.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.18 g
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém,	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém,	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Gluténmentes pékáru, paprika			Gluténmentes pékáru, Paradicsom	
	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj
	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g	Fehérje: 7.38 g; Zsír: 17.91 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g	Fehérje: 7.42 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.56 g
	Szénhidrát: 78.78 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 95.84 g; Cukor: 33.77 g; Só: 1.18 g	Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 79.18 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 99.58 g; Cukor: 32.77 g; Só: 1.18 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 977.21 Kcal / 4,084.74 Kj	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj	Energia: 797.73 Kcal / 3,334.51 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj
	Fehérje: 18.17 g; Zsír: 27.47 g; T.Zsírsav: 5.42 g	Fehérje: 25.79 g; Zsír: 40.09 g; T.Zsírsav: 10.32 g	Fehérje: 36.89 g; Zsír: 17.05 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g	Fehérje: 23.75 g; Zsír: 35.43 g; T.Zsírsav: 9.45 g
	Szénhidrát: 161.25 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Szénhidrát: 99.67 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.79 g	Szénhidrát: 126.78 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 87.30 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.58 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin,	Sertés párizsi, Liga margarin,	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin,

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

			Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Gluténmentes pékáru, kígyóuborka		Gluténmentes pékáru, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g; Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Fehérje: 12.48 g; Zsír: 23.32 g; T.Zsírsav: 7.25 g; Szénhidrát: 55.84 g; Cukor: 5.20 g; Só: 2.10 g	Fehérje: 7.75 g; Zsír: 4.72 g; T.Zsírsav: 0.80 g; Szénhidrát: 98.83 g; Cukor: 31.42 g; Só: 0.99 g	Fehérje: 7.92 g; Zsír: 17.14 g; T.Zsírsav: 4.20 g; Szénhidrát: 73.68 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.19 g
	Vacsora	Almalé, Sült kolbász házi TM, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Növényi tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 817.63 Kcal / 3,417.69 Kj	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj	Energia: 469.37 Kcal / 1,961.97 Kj	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj
		Fehérje: 32.55 g; Zsír: 32.00 g; T.Zsírsav: 10.85 g; Szénhidrát: 92.22 g; Cukor: 5.00 g; Só: 4.21 g	Fehérje: 7.23 g; Zsír: 15.44 g; T.Zsírsav: 2.19 g; Szénhidrát: 11.11 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 7.54 g; Zsír: 4.44 g; T.Zsírsav: 0.57 g; Szénhidrát: 98.77 g; Cukor: 0.40 g; Só: 2.10 g	Fehérje: 9.24 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 4.23 g; Szénhidrát: 100.60 g; Cukor: 6.00 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 34.87 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 106.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.43 g
		(9)				
(00402) OM,Must,Paszt,Barack,MézM 4-6	**Reggeli**	Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 281.47 Kcal / 1,176.54 Kj Fehérje 8.98 g | Zsír 8.29 g | T.Zsírsav 2.14 g Szénhidrát 42.40 g | Cukor 13.39 g | Só 1.11 g 1	Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 Kj Fehérje 6.66 g | Zsír 8.43 g | T.Zsírsav 4.63 g Szénhidrát 41.92 g | Cukor 13.39 g | Só 0.82 g 1,7	Energia: 271.12 Kcal / 1,133.28 Kj Fehérje 9.74 g | Zsír 6.98 g | T.Zsírsav 3.77 g Szénhidrát 42.02 g | Cukor 13.39 g | Só 1.28 g 1,7	Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 Kj Fehérje 8.32 g | Zsír 13.89 g | T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 41.62 g | Cukor 13.39 g | Só 1.52 g 1	Energia: 285.37 Kcal / 1,192.85 Kj Fehérje 10.02 g | Zsír 8.01 g | T.Zsírsav 2.06 g Szénhidrát 42.96 g | Cukor 13.39 g | Só 1.14 g 1
Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj Fehérje 6.30 g | Zsír 8.79 g | T.Zsírsav 3.92 g Szénhidrát 42.52 g | Cukor 13.39 g | Só 0.59 g 1,7	Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 Kj Fehérje 12.60 g | Zsír 10.97 g | T.Zsírsav 3.71 g Szénhidrát 48.97 g | Cukor 10.04 g | Só 0.95 g 1,7	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 Kj Fehérje 5.89 g | Zsír 6.03 g | T.Zsírsav 1.48 g Szénhidrát 42.60 g | Cukor 13.39 g | Só 0.76 g 1	Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 Kj Fehérje 7.20 g | Zsír 8.32 g | T.Zsírsav 4.57 g Szénhidrát 42.72 g | Cukor 13.39 g | Só 0.85 g 1,7	Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 Kj Fehérje 12.42 g | Zsír 10.75 g | T.Zsírsav 3.58 g Szénhidrát 52.77 g | Cukor 13.39 g | Só 0.95 g 1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 567.76 Kcal / 2,373.24 Kj Fehérje 13.70 g, Zsír 12.95 g, T.Zsírsav 2.53 g Szénhidrát 97.85 g, Cukor 26.54 g, Só 1.23 g	Energia: 415.10 Kcal / 1,735.12 Kj Fehérje 14.31 g, Zsír 16.52 g, T.Zsírsav 4.79 g Szénhidrát 51.16 g, Cukor 10.95 g, Só 2.72 g	Energia: 799.78 Kcal / 3,343.08 Kj Fehérje 22.48 g, Zsír 39.06 g, T.Zsírsav 6.31 g Szénhidrát 90.45 g, Cukor 12.39 g, Só 2.38 g	Energia: 309.79 Kcal / 1,294.92 Kj Fehérje 16.83 g, Zsír 11.89 g, T.Zsírsav 2.48 g Szénhidrát 33.16 g, Cukor 2.42 g, Só 2.03 g	Energia: 452.12 Kcal / 1,889.86 Kj Fehérje 18.29 g, Zsír 17.57 g, T.Zsírsav 4.85 g Szénhidrát 54.68 g, Cukor 2.52 g, Só 1.82 g
	1,7,(3),(12)	9	1,3,7	9,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt körtés, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g, Zsír 6.30 g, T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g, Cukor 0.24 g, Só 0.61 g	Energia: 249.15 Kcal / 1,041.45 Kj Fehérje 8.53 g, Zsír 10.94 g, T.Zsírsav 3.13 g Szénhidrát 28.93 g, Cukor 3.12 g, Só 1.09 g	Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 Kj Fehérje 8.16 g, Zsír 11.39 g, T.Zsírsav 3.48 g Szénhidrát 28.55 g, Cukor 2.20 g, Só 1.15 g	Energia: 254.82 Kcal / 1,065.15 Kj Fehérje 9.02 g, Zsír 4.37 g, T.Zsírsav 2.00 g Szénhidrát 44.52 g, Cukor 9.99 g, Só 0.88 g	Energia: 355.59 Kcal / 1,486.37 Kj Fehérje 11.42 g, Zsír 13.50 g, T.Zsírsav 5.34 g Szénhidrát 46.51 g, Cukor 0.00 g, Só 1.09 g
	1	1	1,7	1,7	
Vacsora	Herba tea CM, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Sonkás kukoricás pizza	Herba tea CM, Lángos , Fokhagymás tejföl	Herba tea CM, Meleg szendvics	Herba tea CM, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 360.97 Kcal / 1,508.85 Kj Fehérje 13.48 g | Zsír 13.28 g | T.Zsírsav 4.70 g Szénhidrát 46.46 g | Cukor 16.20 g | Só 2.52 g	Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 Kj Fehérje 13.70 g | Zsír 11.13 g | T.Zsírsav 3.38 g Szénhidrát 61.22 g | Cukor 16.24 g | Só 1.03 g	Energia: 356.87 Kcal / 1,491.72 Kj Fehérje 8.72 g | Zsír 9.99 g | T.Zsírsav 3.96 g Szénhidrát 57.82 g | Cukor 13.62 g | Só 1.23 g	Energia: 330.84 Kcal / 1,382.91 Kj Fehérje 10.72 g | Zsír 9.33 g | T.Zsírsav 2.38 g Szénhidrát 50.62 g | Cukor 13.39 g | Só 1.97 g	Energia: 425.66 Kcal / 1,779.26 Kj Fehérje 22.64 g | Zsír 11.19 g | T.Zsírsav 3.38 g Szénhidrát 58.05 g | Cukor 13.39 g | Só 0.47 g
	1,(9)	1,7	1,7	1	7
(00602) Tej,tojás,glutén,citrusOM					
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj Fehérje 14.12 g | Zsír 17.12 g | T.Zsírsav 4.57 g Szénhidrát 56.76 g | Cukor 0.80 g | Só 2.11 g	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj Fehérje 7.86 g | Zsír 11.60 g | T.Zsírsav 8.80 g Szénhidrát 85.60 g | Cukor 0.80 g | Só 1.63 g	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj Fehérje 7.72 g | Zsír 11.60 g | T.Zsírsav 8.80 g Szénhidrát 57.60 g | Cukor 0.80 g | Só 1.70 g	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj Fehérje 12.94 g | Zsír 28.32 g | T.Zsírsav 8.78 g Szénhidrát 83.20 g | Cukor 0.80 g | Só 2.87 g	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj Fehérje 16.20 g | Zsír 16.56 g | T.Zsírsav 4.41 g Szénhidrát 57.88 g | Cukor 0.80 g | Só 2.18 g
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj
	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g; Szénhidrát: 78.78 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.62 g	Fehérje: 7.38 g; Zsír: 17.91 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 95.84 g; Cukor: 33.77 g; Só: 1.18 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g; Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g; Szénhidrát: 79.18 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.63 g	Fehérje: 7.42 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.56 g; Szénhidrát: 99.58 g; Cukor: 32.77 g; Só: 1.18 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 977.21 Kcal / 4,084.74 Kj	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj	Energia: 797.73 Kcal / 3,334.51 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj
	Fehérje: 18.17 g; Zsír: 27.47 g; T.Zsírsav: 5.42 g; Szénhidrát: 161.25 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Fehérje: 25.79 g; Zsír: 40.09 g; T.Zsírsav: 10.32 g; Szénhidrát: 99.67 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.79 g	Fehérje: 36.89 g; Zsír: 17.05 g; T.Zsírsav: 4.16 g; Szénhidrát: 126.78 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g; Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Fehérje: 23.75 g; Zsír: 35.43 g; T.Zsírsav: 9.45 g; Szénhidrát: 87.30 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.58 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj
		Fehérje 3.90 g, Zsír 12.60 g, T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g, Cukor 0.47 g, Só 1.21 g	Fehérje 13.22 g, Zsír 22.42 g, T.Zsírsav 6.54 g Szénhidrát 56.59 g, Cukor 7.04 g, Só 2.00 g	Fehérje 12.48 g, Zsír 23.32 g, T.Zsírsav 7.25 g Szénhidrát 55.84 g, Cukor 5.20 g, Só 2.10 g	Fehérje 7.75 g, Zsír 4.72 g, T.Zsírsav 0.80 g Szénhidrát 98.83 g, Cukor 31.42 g, Só 0.99 g	Fehérje 7.92 g, Zsír 17.14 g, T.Zsírsav 4.20 g Szénhidrát 73.68 g, Cukor 0.80 g, Só 1.19 g
	Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Növényi tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 728.64 Kcal / 3,045.72 Kj Fehérje 23.05 g, Zsír 27.12 g, T.Zsírsav 9.67 g Szénhidrát 90.44 g, Cukor 5.00 g, Só 4.64 g	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj Fehérje 7.23 g, Zsír 15.44 g, T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 11.11 g, Cukor 0.20 g, Só 3.18 g	Energia: 469.37 Kcal / 1,961.97 Kj Fehérje 7.54 g, Zsír 4.44 g, T.Zsírsav 0.57 g Szénhidrát 98.77 g, Cukor 0.40 g, Só 2.10 g	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj Fehérje 9.24 g, Zsír 16.64 g, T.Zsírsav 4.23 g Szénhidrát 100.60 g, Cukor 6.00 g, Só 1.21 g	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj Fehérje 34.87 g, Zsír 14.61 g, T.Zsírsav 2.86 g Szénhidrát 106.30 g, Cukor 0.00 g, Só 0.43 g
		(9)				
(00606) Tej és citrusm., fruktózszegény	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 Kj Fehérje 17.95 g, Zsír 16.58 g, T.Zsírsav 4.26 g Szénhidrát 58.02 g, Cukor 0.00 g, Só 2.29 g 1	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 Kj Fehérje 11.55 g, Zsír 11.06 g, T.Zsírsav 8.49 g Szénhidrát 58.86 g, Cukor 0.00 g, Só 1.88 g 1	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 Kj Fehérje 11.55 g, Zsír 11.06 g, T.Zsírsav 8.49 g Szénhidrát 58.86 g, Cukor 0.00 g, Só 1.88 g 1	Energia: 545.03 Kcal / 2,278.23 Kj Fehérje 16.63 g, Zsír 27.78 g, T.Zsírsav 8.47 g Szénhidrát 56.46 g, Cukor 0.00 g, Só 3.12 g 1	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj Fehérje 20.03 g, Zsír 16.02 g, T.Zsírsav 4.10 g Szénhidrát 59.14 g, Cukor 0.00 g, Só 2.36 g 1
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika Energia: 392.05 Kcal / 1,638.77 Kj Fehérje 12.03 g, Zsír 11.18 g, T.Zsírsav 8.49 g Szénhidrát 60.14 g, Cukor 0.04 g, Só 1.80 g 1,15	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 Kj Fehérje 11.24 g, Zsír 18.32 g, T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 80.01 g, Cukor 11.99 g, Só 1.36 g 1	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 393.62 Kcal / 1,645.33 Kj Fehérje 11.76 g, Zsír 12.06 g, T.Zsírsav 2.94 g Szénhidrát 58.48 g, Cukor 0.04 g, Só 1.51 g 1,15	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom Energia: 392.97 Kcal / 1,642.61 Kj Fehérje 11.95 g, Zsír 11.14 g, T.Zsírsav 8.51 g Szénhidrát 60.54 g, Cukor 0.04 g, Só 1.81 g 1,15	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 Kj Fehérje 11.24 g, Zsír 18.32 g, T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 80.01 g, Cukor 11.99 g, Só 1.36 g 1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 819.41 Kcal / 3,425.13 Kj	Energia: 834.56 Kcal / 3,488.46 Kj	Energia: 1,407.95 Kcal / 5,885.23 Kj	Energia: 729.40 Kcal / 3,048.89 Kj	Energia: 715.14 Kcal / 2,989.29 Kj
	Fehérje 24.24 g, Zsír 23.16 g, T.Zsírsav 4.59 g	Fehérje 32.95 g, Zsír 42.82 g, T.Zsírsav 10.74 g	Fehérje 41.98 g, Zsír 79.25 g, T.Zsírsav 11.00 g	Fehérje 26.58 g, Zsír 34.84 g, T.Zsírsav 9.36 g	Fehérje 35.65 g, Zsír 28.69 g, T.Zsírsav 5.34 g
	Szénhidrát 127.57 g, Cukor 19.98 g, Só 2.29 g	Szénhidrát 77.67 g, Cukor 3.00 g, Só 2.51 g	Szénhidrát 130.31 g, Cukor 5.99 g, Só 5.86 g	Szénhidrát 75.73 g, Cukor 6.03 g, Só 3.98 g	Szénhidrát 77.68 g, Cukor 0.04 g, Só 3.58 g
	1,(3)	9	1,3,9	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj	Energia: 419.66 Kcal / 1,754.18 Kj
	Fehérje 3.90 g, Zsír 12.60 g, T.Zsírsav 4.92 g	Fehérje 17.05 g, Zsír 21.88 g, T.Zsírsav 6.23 g	Fehérje 16.31 g, Zsír 22.78 g, T.Zsírsav 6.94 g	Fehérje 20.03 g, Zsír 16.02 g, T.Zsírsav 4.10 g	Fehérje 11.15 g, Zsír 16.15 g, T.Zsírsav 3.89 g
	Szénhidrát 14.13 g, Cukor 0.47 g, Só 1.21 g	Szénhidrát 57.85 g, Cukor 6.24 g, Só 2.18 g	Szénhidrát 57.10 g, Cukor 4.40 g, Só 2.28 g	Szénhidrát 59.14 g, Cukor 0.00 g, Só 2.28 g	Szénhidrát 56.94 g, Cukor 0.00 g, Só 1.36 g
	1	1	1	1	
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 603.26 Kcal / 2,521.63 Kj	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 Kj	Energia: 547.10 Kcal / 2,286.88 Kj	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj	Energia: 586.62 Kcal / 2,452.07 Kj
		Fehérje: 26.74 g; Zsír: 26.51 g; T.Zsírsav: 9.39 g Szénhidrát: 63.70 g; Cukor: 4.20 g; Só: 4.89 g	Fehérje: 18.40 g; Zsír: 16.95 g; T.Zsírsav: 2.68 g Szénhidrát: 81.77 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.19 g	Fehérje: 10.39 g; Zsír: 21.85 g; T.Zsírsav: 2.71 g Szénhidrát: 76.62 g; Cukor: 4.32 g; Só: 3.14 g	Fehérje: 18.80 g; Zsír: 16.36 g; T.Zsírsav: 4.18 g Szénhidrát: 65.32 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.53 g	Fehérje: 34.73 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g Szénhidrát: 78.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.50 g
		1,(9)	1	1	1	
(00615) Pépes, sószegény						
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle, Almalé	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 Kj	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 Kj	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj
		Fehérje: 4.92 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g Szénhidrát: 12.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.79 g	Fehérje: 5.06 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g Szénhidrát: 40.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.72 g	Fehérje: 4.92 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g Szénhidrát: 12.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.79 g	Fehérje: 5.06 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g Szénhidrát: 40.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.72 g	Fehérje: 4.92 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g Szénhidrát: 12.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.79 g
	Tízórai	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Vaníliás tej, Bébiétel üveges, különféle

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 194.99 Kcal / 815.06 Kj	Energia: 194.99 Kcal / 815.06 Kj	Energia: 194.99 Kcal / 815.06 Kj	Energia: 194.99 Kcal / 815.06 Kj	Energia: 344.05 Kcal / 1,438.13 Kj
	Fehérje: 4.92 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g; Szénhidrát: 32.49 g; Cukor: 19.98 g; Só: 0.71 g	Fehérje: 4.92 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g; Szénhidrát: 32.49 g; Cukor: 19.98 g; Só: 0.71 g	Fehérje: 4.92 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g; Szénhidrát: 32.49 g; Cukor: 19.98 g; Só: 0.71 g	Fehérje: 4.92 g; Zsír: 4.79 g; T.Zsírsav: 1.24 g; Szénhidrát: 32.49 g; Cukor: 19.98 g; Só: 0.71 g	Fehérje: 15.13 g; Zsír: 9.30 g; T.Zsírsav: 3.68 g; Szénhidrát: 49.23 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.11 g
					7
Ebéd	Palócleves csirecomb filéből, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Almapüré	Vegyes zöldségkrémleves, Paradicsomos káposzta , Sertés aprósült	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Rizi-bizi, Céklapüré	Karfiolkrémleves, Pusztapörkölt burgonyával, Céklapüré	Csontleves , Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 897.90 Kcal / 3,753.22 Kj	Energia: 586.52 Kcal / 2,451.65 Kj	Energia: 942.67 Kcal / 3,940.36 Kj	Energia: 713.97 Kcal / 2,984.39 Kj	Energia: 618.35 Kcal / 2,584.70 Kj
	Fehérje: 30.07 g; Zsír: 17.10 g; T.Zsírsav: 2.58 g; Szénhidrát: 157.84 g; Cukor: 42.71 g; Só: 2.46 g	Fehérje: 29.00 g; Zsír: 28.91 g; T.Zsírsav: 5.84 g; Szénhidrát: 52.31 g; Cukor: 15.23 g; Só: 5.23 g	Fehérje: 37.75 g; Zsír: 33.06 g; T.Zsírsav: 8.29 g; Szénhidrát: 125.40 g; Cukor: 19.98 g; Só: 5.56 g	Fehérje: 35.97 g; Zsír: 29.96 g; T.Zsírsav: 7.61 g; Szénhidrát: 73.04 g; Cukor: 0.04 g; Só: 5.49 g	Fehérje: 30.49 g; Zsír: 17.93 g; T.Zsírsav: 4.69 g; Szénhidrát: 83.01 g; Cukor: 10.03 g; Só: 3.59 g
	1,7,9,(3),(12)	1,7,9,(10)	1,7	1,7,9	1,7,9,10,(3),(12)
Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle, Körtepüré

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 149.86 Kcal / 626.41 Kj
		Fehérje 4.92 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 12.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.71 g	Fehérje 4.92 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 12.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.71 g	Fehérje 4.92 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 12.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.71 g	Fehérje 4.92 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 12.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.71 g	Fehérje 5.11 g, Zsír 4.92 g, T.Zsírsav 1.25 g Szénhidrát 20.75 g, Cukor 1.00 g, Só 0.71 g
	Vacsora	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 Kj	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 Kj	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 Kj	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 Kj
		Fehérje 5.06 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 40.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.72 g	Fehérje 4.92 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 12.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.79 g	Fehérje 5.06 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 40.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.72 g	Fehérje 4.92 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 12.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.79 g	Fehérje 5.06 g, Zsír 4.79 g, T.Zsírsav 1.24 g Szénhidrát 40.51 g, Cukor 0.00 g, Só 0.72 g
(00617) OM,Must,Paszt,Barack,MézM	**Reggeli**	Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 Kj	Energia: 515.64 Kcal / 2,155.38 Kj	Energia: 514.94 Kcal / 2,152.45 Kj	Energia: 625.33 Kcal / 2,613.88 Kj	Energia: 543.42 Kcal / 2,271.50 Kj
	Fehérje: 17.95 g, Zsír: 16.58 g, T.Zsírsav: 4.26 g Szénhidrát: 78.00 g, Cukor: 19.98 g, Só: 2.21 g	Fehérje: 13.31 g, Zsír: 16.86 g, T.Zsírsav: 9.25 g Szénhidrát: 77.04 g, Cukor: 19.98 g, Só: 1.63 g	Fehérje: 19.47 g, Zsír: 13.96 g, T.Zsírsav: 7.53 g Szénhidrát: 77.24 g, Cukor: 19.98 g, Só: 2.56 g	Fehérje: 16.63 g, Zsír: 27.78 g, T.Zsírsav: 8.47 g Szénhidrát: 76.44 g, Cukor: 19.98 g, Só: 3.04 g	Fehérje: 20.03 g, Zsír: 16.02 g, T.Zsírsav: 4.10 g Szénhidrát: 79.12 g, Cukor: 19.98 g, Só: 2.28 g
	1	1,7	1,7	1	1
Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
	Fehérje: 12.59 g, Zsír: 17.58 g, T.Zsírsav: 7.82 g Szénhidrát: 78.24 g, Cukor: 19.98 g, Só: 1.17 g	Fehérje: 21.63 g, Zsír: 20.29 g, T.Zsírsav: 6.52 g Szénhidrát: 87.38 g, Cukor: 14.99 g, Só: 1.76 g	Fehérje: 11.76 g, Zsír: 12.06 g, T.Zsírsav: 2.94 g Szénhidrát: 78.38 g, Cukor: 19.98 g, Só: 1.51 g	Fehérje: 14.38 g, Zsír: 16.63 g, T.Zsírsav: 9.12 g Szénhidrát: 78.63 g, Cukor: 19.98 g, Só: 1.68 g	Fehérje: 21.36 g, Zsír: 19.97 g, T.Zsírsav: 6.33 g Szénhidrát: 93.06 g, Cukor: 19.98 g, Só: 1.76 g
	1,7	1,7	1	1,7	1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 972.53 Kcal / 4,065.18 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 1,433.93 Kcal / 5,993.83 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
	Fehérje: 24.88 g; Zsír: 24.42 g; T.Zsírsav: 4.96 g Szénhidrát: 161.51 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.41 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Fehérje: 40.73 g; Zsír: 75.50 g; T.Zsírsav: 12.32 g Szénhidrát: 149.75 g; Cukor: 25.97 g; Só: 4.51 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Fehérje: 31.83 g; Zsír: 32.86 g; T.Zsírsav: 9.47 g Szénhidrát: 82.27 g; Cukor: 5.04 g; Só: 3.54 g
	1,7,(3),(12)	9	1,3,7	9,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 18.15 g; Zsír: 8.81 g; T.Zsírsav: 4.00 g Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g	Fehérje: 22.23 g; Zsír: 26.55 g; T.Zsírsav: 10.66 g Szénhidrát: 75.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.17 g
	1	1	1,7	1,7	
Vacsora	Herba tea CM, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Ketchup	Herba tea CM, Sonkás kukoricás pizza	Herba tea CM, Lángos , Fokhagymás tejföl	Herba tea CM, Meleg szendvics	Herba tea CM, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00654)
GM,tej,tojás,borsó,OM,gombamentes

	Energia: 683.56 Kcal / 2,857.28 Kj	Energia: 689.15 Kcal / 2,880.65 Kj	Energia: 627.87 Kcal / 2,624.50 Kj	Energia: 566.33 Kcal / 2,367.26 Kj	Energia: 732.68 Kcal / 3,062.60 Kj
	Fehérje 26.74 g; Zsír 26.51 g; T.Zsírsav 9.39 g Szénhidrát 83.68 g; Cukor 24.18 g; Só 4.81 g	Fehérje 24.03 g; Zsír 19.53 g; T.Zsírsav 5.93 g Szénhidrát 103.90 g; Cukor 24.98 g; Só 1.81 g	Fehérje 15.65 g; Zsír 18.88 g; T.Zsírsav 7.71 g Szénhidrát 98.48 g; Cukor 20.38 g; Só 2.18 g	Fehérje 18.80 g; Zsír 16.36 g; T.Zsírsav 4.18 g Szénhidrát 85.30 g; Cukor 19.98 g; Só 3.45 g	Fehérje 39.72 g; Zsír 19.64 g; T.Zsírsav 5.93 g Szénhidrát 98.33 g; Cukor 19.98 g; Só 0.83 g
	1,(9)	1,7	1,7	1	7
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj Fehérje 14.12 g; Zsír 17.12 g; T.Zsírsav 4.57 g Szénhidrát 56.76 g; Cukor 0.80 g; Só 2.11 g	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj Fehérje 7.86 g; Zsír 11.60 g; T.Zsírsav 8.80 g Szénhidrát 85.60 g; Cukor 0.80 g; Só 1.63 g	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj Fehérje 7.72 g; Zsír 11.60 g; T.Zsírsav 8.80 g Szénhidrát 57.60 g; Cukor 0.80 g; Só 1.70 g	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj Fehérje 12.94 g; Zsír 28.32 g; T.Zsírsav 8.78 g Szénhidrát 83.20 g; Cukor 0.80 g; Só 2.87 g	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj Fehérje 16.20 g; Zsír 16.56 g; T.Zsírsav 4.41 g Szénhidrát 57.88 g; Cukor 0.80 g; Só 2.18 g
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj Fehérje 8.20 g, Zsír 11.72 g, T.Zsírsav 8.80 g Szénhidrát 78.78 g, Cukor 20.78 g, Só 1.62 g	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj Fehérje 7.38 g, Zsír 17.91 g, T.Zsírsav 4.44 g Szénhidrát 95.84 g, Cukor 33.77 g, Só 1.18 g	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj Fehérje 7.93 g, Zsír 12.60 g, T.Zsírsav 3.25 g Szénhidrát 77.12 g, Cukor 20.78 g, Só 1.33 g	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj Fehérje 8.12 g, Zsír 11.68 g, T.Zsírsav 8.82 g Szénhidrát 79.18 g, Cukor 20.78 g, Só 1.63 g	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj Fehérje 7.42 g, Zsír 18.86 g, T.Zsírsav 4.56 g Szénhidrát 99.58 g, Cukor 32.77 g, Só 1.18 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma Energia: 977.21 Kcal / 4,084.74 Kj Fehérje 18.17 g, Zsír 27.47 g, T.Zsírsav 5.42 g Szénhidrát 161.25 g, Cukor 36.21 g, Só 2.37 g (12)	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj Fehérje 25.79 g, Zsír 40.09 g, T.Zsírsav 10.32 g Szénhidrát 99.67 g, Cukor 17.99 g, Só 3.79 g 9	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta Energia: 790.86 Kcal / 3,305.79 Kj Fehérje 30.56 g, Zsír 27.54 g, T.Zsírsav 5.11 g Szénhidrát 108.02 g, Cukor 21.97 g, Só 4.84 g	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj Fehérje 26.05 g, Zsír 34.71 g, T.Zsírsav 9.30 g Szénhidrát 71.49 g, Cukor 5.99 g, Só 4.04 g 15,(12)	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj Fehérje 23.75 g, Zsír 35.43 g, T.Zsírsav 9.45 g Szénhidrát 87.30 g, Cukor 9.54 g, Só 3.58 g 9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj
		Fehérje 3.90 g; Zsír 12.60 g; T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g; Cukor 0.47 g; Só 1.21 g	Fehérje 13.22 g; Zsír 22.42 g; T.Zsírsav 6.54 g Szénhidrát 56.59 g; Cukor 7.04 g; Só 2.00 g	Fehérje 12.48 g; Zsír 23.32 g; T.Zsírsav 7.25 g Szénhidrát 55.84 g; Cukor 5.20 g; Só 2.10 g	Fehérje 7.75 g; Zsír 4.72 g; T.Zsírsav 0.80 g Szénhidrát 98.83 g; Cukor 31.42 g; Só 0.99 g	Fehérje 7.92 g; Zsír 17.14 g; T.Zsírsav 4.20 g Szénhidrát 73.68 g; Cukor 0.80 g; Só 1.19 g
	Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Növényi tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 728.64 Kcal / 3,045.72 Kj	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj	Energia: 469.37 Kcal / 1,961.97 Kj	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj
		Fehérje 23.05 g; Zsír 27.12 g; T.Zsírsav 9.67 g Szénhidrát 90.44 g; Cukor 5.00 g; Só 4.64 g	Fehérje 7.23 g; Zsír 15.44 g; T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 11.11 g; Cukor 0.20 g; Só 3.18 g	Fehérje 7.54 g; Zsír 4.44 g; T.Zsírsav 0.57 g Szénhidrát 98.77 g; Cukor 0.40 g; Só 2.10 g	Fehérje 9.24 g; Zsír 16.64 g; T.Zsírsav 4.23 g Szénhidrát 100.60 g; Cukor 6.00 g; Só 1.21 g	Fehérje 34.87 g; Zsír 14.61 g; T.Zsírsav 2.86 g Szénhidrát 106.30 g; Cukor 0.00 g; Só 0.43 g
		(9)				
(00659) Diab. 10-5-30-10 gr CH	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 223.37 Kcal / 933.69 Kj	Energia: 203.39 Kcal / 850.17 Kj	Energia: 202.69 Kcal / 847.24 Kj	Energia: 313.08 Kcal / 1,308.67 Kj	Energia: 231.17 Kcal / 966.29 Kj
	Fehérje: 8.88 g, Zsír: 15.39 g, T.Zsírsav: 4.19 g Szénhidrát: 12.08 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.34 g	Fehérje: 4.24 g, Zsír: 15.67 g, T.Zsírsav: 9.18 g Szénhidrát: 11.12 g, Cukor: 0.00 g, Só: 0.76 g	Fehérje: 10.40 g, Zsír: 12.77 g, T.Zsírsav: 7.46 g Szénhidrát: 11.32 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.69 g	Fehérje: 7.56 g, Zsír: 26.59 g, T.Zsírsav: 8.40 g Szénhidrát: 10.52 g, Cukor: 0.00 g, Só: 2.17 g	Fehérje: 10.96 g, Zsír: 14.83 g, T.Zsírsav: 4.03 g Szénhidrát: 13.20 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.41 g
	1	1,7	1,7	1	1
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 188.39 Kcal / 787.47 Kj	Energia: 199.93 Kcal / 835.71 Kj	Energia: 135.64 Kcal / 566.98 Kj	Energia: 188.52 Kcal / 788.01 Kj	Energia: 289.64 Kcal / 1,210.70 Kj
	Fehérje: 2.50 g, Zsír: 16.26 g, T.Zsírsav: 7.74 g Szénhidrát: 7.24 g, Cukor: 0.04 g, Só: 0.12 g	Fehérje: 7.86 g, Zsír: 15.26 g, T.Zsírsav: 4.18 g Szénhidrát: 7.00 g, Cukor: 0.04 g, Só: 1.16 g	Fehérje: 1.67 g, Zsír: 10.74 g, T.Zsírsav: 2.86 g Szénhidrát: 7.38 g, Cukor: 0.04 g, Só: 0.46 g	Fehérje: 4.29 g, Zsír: 15.31 g, T.Zsírsav: 9.04 g Szénhidrát: 7.63 g, Cukor: 0.04 g, Só: 0.63 g	Fehérje: 6.54 g, Zsír: 26.46 g, T.Zsírsav: 8.39 g Szénhidrát: 5.44 g, Cukor: 0.04 g, Só: 1.99 g
	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 Kj Fehérje 7.14 g | Zsír 9.49 g | T.Zsírsav 2.26 g Szénhidrát 30.73 g | Cukor 0.00 g | Só 1.21 g	Energia: 370.42 Kcal / 1,548.36 Kj Fehérje 11.56 g | Zsír 20.94 g | T.Zsírsav 5.09 g Szénhidrát 33.45 g | Cukor 1.52 g | Só 2.03 g	Energia: 243.83 Kcal / 1,019.21 Kj Fehérje 15.35 g | Zsír 6.84 g | T.Zsírsav 1.89 g Szénhidrát 32.49 g | Cukor 0.00 g | Só 1.75 g	Energia: 274.53 Kcal / 1,147.54 Kj Fehérje 14.72 g | Zsír 10.11 g | T.Zsírsav 2.04 g Szénhidrát 30.38 g | Cukor 0.00 g | Só 2.76 g	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj Fehérje 15.51 g | Zsír 19.19 g | T.Zsírsav 4.79 g Szénhidrát 32.62 g | Cukor 3.42 g | Só 2.53 g
		15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g | Zsír 12.60 g | T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g | Cukor 0.47 g | Só 1.21 g	Energia: 266.33 Kcal / 1,113.26 Kj Fehérje 7.98 g | Zsír 20.69 g | T.Zsírsav 6.16 g Szénhidrát 11.91 g | Cukor 6.24 g | Só 1.23 g	Energia: 269.15 Kcal / 1,125.05 Kj Fehérje 7.24 g | Zsír 21.59 g | T.Zsírsav 6.87 g Szénhidrát 11.16 g | Cukor 4.40 g | Só 1.33 g	Energia: 88.59 Kcal / 370.31 Kj Fehérje 4.23 g | Zsír 3.38 g | T.Zsírsav 1.77 g Szénhidrát 10.20 g | Cukor 0.00 g | Só 0.38 g	Energia: 333.95 Kcal / 1,395.91 Kj Fehérje 11.84 g | Zsír 25.01 g | T.Zsírsav 10.58 g Szénhidrát 14.92 g | Cukor 0.00 g | Só 1.12 g
			1	1	1,7,15	1,7
(00692) Diab. 35-55-60 gr CH - REV	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj	Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 Kj	Energia: 328.13 Kcal / 1,371.58 Kj	Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 Kj	Energia: 356.61 Kcal / 1,490.63 Kj
	Fehérje: 13.79 g; Zsír: 16.03 g; T.Zsírsav: 4.23 g; Szénhidrát: 36.93 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.86 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 16.31 g; T.Zsírsav: 9.22 g; Szénhidrát: 35.97 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.28 g	Fehérje: 15.31 g; Zsír: 13.41 g; T.Zsírsav: 7.50 g; Szénhidrát: 36.17 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.21 g	Fehérje: 12.47 g; Zsír: 27.23 g; T.Zsírsav: 8.44 g; Szénhidrát: 35.37 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.69 g	Fehérje: 15.87 g; Zsír: 15.47 g; T.Zsírsav: 4.07 g; Szénhidrát: 38.05 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.93 g
	1	1,7	1,7	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
	Energia: 430.71 Kcal / 1,800.37 Kj	Energia: 729.54 Kcal / 3,049.48 Kj	Energia: 450.61 Kcal / 1,883.55 Kj	Energia: 534.94 Kcal / 2,236.05 Kj	Energia: 626.78 Kcal / 2,619.94 Kj
	Fehérje: 13.11 g; Zsír: 15.67 g; T.Zsírsav: 3.82 g; Szénhidrát: 57.97 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.07 g	Fehérje: 25.18 g; Zsír: 44.52 g; T.Zsírsav: 10.37 g; Szénhidrát: 56.18 g; Cukor: 1.53 g; Só: 4.98 g	Fehérje: 29.92 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 3.71 g; Szénhidrát: 55.85 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 29.88 g; Zsír: 20.59 g; T.Zsírsav: 4.31 g; Szénhidrát: 56.04 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.93 g	Fehérje: 28.85 g; Zsír: 36.23 g; T.Zsírsav: 9.46 g; Szénhidrát: 56.22 g; Cukor: 6.53 g; Só: 4.00 g
	15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 600.42 Kcal / 2,509.76 Kj	Energia: 416.68 Kcal / 1,741.72 Kj	Energia: 463.67 Kcal / 1,938.14 Kj	Energia: 461.73 Kcal / 1,930.03 Kj	Energia: 469.30 Kcal / 1,961.67 Kj
		Fehérje: 26.63 g; Zsír: 26.50 g; T.Zsírsav: 9.39 g; Szénhidrát: 63.14 g; Cukor: 4.20 g; Só: 4.89 g	Fehérje: 13.80 g; Zsír: 12.71 g; T.Zsírsav: 2.01 g; Szénhidrát: 61.33 g; Cukor: 0.15 g; Só: 2.41 g	Fehérje: 7.78 g; Zsír: 20.63 g; T.Zsírsav: 2.51 g; Szénhidrát: 61.10 g; Cukor: 4.22 g; Só: 2.67 g	Fehérje: 17.86 g; Zsír: 15.54 g; T.Zsírsav: 3.97 g; Szénhidrát: 62.05 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.36 g	Fehérje: 27.78 g; Zsír: 11.69 g; T.Zsírsav: 2.29 g; Szénhidrát: 62.64 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.42 g
		1,(9)	1	1	1	
(00753) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 15-18						
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 Kj	Energia: 498.56 Kcal / 2,083.98 Kj	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 Kj	Energia: 661.97 Kcal / 2,767.03 Kj	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj
		Fehérje: 17.95 g; Zsír: 16.58 g; T.Zsírsav: 4.26 g; Szénhidrát: 58.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.29 g	Fehérje: 11.69 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 86.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.55 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 58.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.88 g	Fehérje: 16.77 g; Zsír: 27.78 g; T.Zsírsav: 8.47 g; Szénhidrát: 84.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.05 g	Fehérje: 20.03 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.10 g; Szénhidrát: 59.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.36 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 Kj Fehérje 12.03 g, Zsír 11.18 g, T.Zsírsav 8.49 g Szénhidrát 76.64 g, Cukor 16.58 g, Só 1.80 g	Energia: 515.57 Kcal / 2,155.08 Kj Fehérje 11.23 g, Zsír 17.84 g, T.Zsírsav 4.19 g Szénhidrát 76.07 g, Cukor 9.99 g, Só 1.36 g	Energia: 457.68 Kcal / 1,913.10 Kj Fehérje 11.76 g, Zsír 12.06 g, T.Zsírsav 2.94 g Szénhidrát 74.98 g, Cukor 16.58 g, Só 1.51 g	Energia: 457.03 Kcal / 1,910.39 Kj Fehérje 11.95 g, Zsír 11.14 g, T.Zsírsav 8.51 g Szénhidrát 77.04 g, Cukor 16.58 g, Só 1.81 g	Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 Kj Fehérje 11.23 g, Zsír 17.83 g, T.Zsírsav 4.19 g Szénhidrát 93.28 g, Cukor 26.54 g, Só 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsleves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Zöldségleves, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 921.16 Kcal / 3,850.45 Kj Fehérje 15.92 g, Zsír 27.69 g, T.Zsírsav 4.84 g Szénhidrát 149.46 g, Cukor 36.22 g, Só 4.33 g	Energia: 813.27 Kcal / 3,399.47 Kj Fehérje 31.19 g, Zsír 42.16 g, T.Zsírsav 10.71 g Szénhidrát 75.65 g, Cukor 3.00 g, Só 2.37 g	Energia: 779.03 Kcal / 3,256.35 Kj Fehérje 29.83 g, Zsír 27.33 g, T.Zsírsav 5.07 g Szénhidrát 105.35 g, Cukor 20.77 g, Só 4.92 g	Energia: 769.63 Kcal / 3,217.05 Kj Fehérje 25.80 g, Zsír 40.67 g, T.Zsírsav 10.34 g Szénhidrát 73.45 g, Cukor 8.03 g, Só 5.58 g	Energia: 754.60 Kcal / 3,154.23 Kj Fehérje 23.36 g, Zsír 34.93 g, T.Zsírsav 9.47 g Szénhidrát 84.94 g, Cukor 9.50 g, Só 3.88 g
	(12)		15,(12)	9,15,(12)	1
Uzsonna	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj Fehérje 1.50 g; Zsír 11.90 g; T.Zsírsav 0.90 g Szénhidrát 31.80 g; Cukor 18.90 g; Só 0.30 g	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj Fehérje 17.05 g; Zsír 21.88 g; T.Zsírsav 6.23 g Szénhidrát 57.85 g; Cukor 6.24 g; Só 2.18 g	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj Fehérje 16.31 g; Zsír 22.78 g; T.Zsírsav 6.94 g Szénhidrát 57.10 g; Cukor 4.40 g; Só 2.28 g	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj Fehérje 11.46 g; Zsír 1.67 g; T.Zsírsav 0.10 g Szénhidrát 64.10 g; Cukor 1.00 g; Só 1.16 g	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj Fehérje 11.75 g; Zsír 16.60 g; T.Zsírsav 3.89 g Szénhidrát 74.94 g; Cukor 0.00 g; Só 1.37 g
		1	1	1	1	
	Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta	Almalé, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 688.67 Kcal / 2,878.64 Kj Fehérje 26.34 g; Zsír 26.41 g; T.Zsírsav 9.39 g Szénhidrát 84.63 g; Cukor 0.00 g; Só 4.17 g	Energia: 959.24 Kcal / 4,009.62 Kj Fehérje 10.71 g; Zsír 69.85 g; T.Zsírsav 23.55 g Szénhidrát 69.99 g; Cukor 6.40 g; Só 4.09 g	Energia: 416.79 Kcal / 1,742.18 Kj Fehérje 11.11 g; Zsír 12.27 g; T.Zsírsav 2.10 g Szénhidrát 64.73 g; Cukor 2.80 g; Só 1.64 g	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj Fehérje 18.80 g; Zsír 16.36 g; T.Zsírsav 4.18 g Szénhidrát 65.32 g; Cukor 0.00 g; Só 3.53 g	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj Fehérje 34.87 g; Zsír 14.61 g; T.Zsírsav 2.86 g Szénhidrát 106.30 g; Cukor 0.00 g; Só 0.43 g
		1			1	
(00775) Tojás-, gluténmentes	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga	Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka,

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	margarin, Gluténmentes pékáru				Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj	Energia: 560.26 Kcal / 2,341.89 Kj	Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj
	Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g; Szénhidrát: 56.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.11 g	Fehérje: 9.62 g; Zsír: 17.40 g; T.Zsírsav: 9.56 g; Szénhidrát: 83.80 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.46 g	Fehérje: 15.64 g; Zsír: 14.50 g; T.Zsírsav: 7.84 g; Szénhidrát: 56.00 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.46 g	Fehérje: 12.94 g; Zsír: 28.32 g; T.Zsírsav: 8.78 g; Szénhidrát: 83.20 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.87 g	Fehérje: 16.20 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 4.41 g; Szénhidrát: 57.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.18 g
		7	7		
Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 532.19 Kcal / 2,224.55 Kj	Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 Kj
	Fehérje: 8.76 g; Zsír: 18.12 g; T.Zsírsav: 8.13 g; Szénhidrát: 76.98 g; Cukor: 20.78 g; Só: 0.99 g	Fehérje: 17.52 g; Zsír: 20.50 g; T.Zsírsav: 6.64 g; Szénhidrát: 95.96 g; Cukor: 25.78 g; Só: 1.58 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g; Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 10.55 g; Zsír: 17.17 g; T.Zsírsav: 9.43 g; Szénhidrát: 77.37 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.50 g	Fehérje: 17.53 g; Zsír: 20.51 g; T.Zsírsav: 6.64 g; Szénhidrát: 91.80 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.58 g
	7	7	7	7	
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 977.21 Kcal / 4,084.74 Kj Fehérje 18.17 g, Zsír 27.47 g, T.Zsírsav 5.42 g Szénhidrát 161.25 g, Cukor 36.21 g, Só 2.37 g	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj Fehérje 25.79 g, Zsír 40.09 g, T.Zsírsav 10.32 g Szénhidrát 99.67 g, Cukor 17.99 g, Só 3.79 g	Energia: 797.73 Kcal / 3,334.51 Kj Fehérje 36.89 g, Zsír 17.05 g, T.Zsírsav 4.16 g Szénhidrát 126.78 g, Cukor 21.97 g, Só 3.96 g	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj Fehérje 26.05 g, Zsír 34.71 g, T.Zsírsav 9.30 g Szénhidrát 71.49 g, Cukor 5.99 g, Só 4.04 g	Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj Fehérje 23.75 g, Zsír 35.43 g, T.Zsírsav 9.45 g Szénhidrát 87.30 g, Cukor 9.54 g, Só 3.58 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g, Zsír 12.60 g, T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g, Cukor 0.47 g, Só 1.21 g	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj Fehérje 13.22 g, Zsír 22.42 g, T.Zsírsav 6.54 g Szénhidrát 56.59 g, Cukor 7.04 g, Só 2.00 g	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj Fehérje 12.48 g, Zsír 23.32 g, T.Zsírsav 7.25 g Szénhidrát 55.84 g, Cukor 5.20 g, Só 2.10 g	Energia: 518.66 Kcal / 2,168.00 Kj Fehérje 14.32 g, Zsír 9.35 g, T.Zsírsav 4.31 g Szénhidrát 87.48 g, Cukor 20.78 g, Só 1.58 g	Energia: 639.65 Kcal / 2,673.74 Kj Fehérje 18.40 g, Zsír 27.09 g, T.Zsírsav 10.97 g Szénhidrát 73.76 g, Cukor 0.80 g, Só 1.99 g
				7	7
Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 728.64 Kcal / 3,045.72 Kj	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj	Energia: 594.76 Kcal / 2,486.10 Kj	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj
	Fehérje: 23.05 g; Zsír: 27.12 g; T.Zsírsav: 9.67 g Szénhidrát: 90.44 g; Cukor: 5.00 g; Só: 4.64 g	Fehérje: 7.23 g; Zsír: 15.44 g; T.Zsírsav: 2.19 g Szénhidrát: 11.11 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 10.21 g; Zsír: 15.32 g; T.Zsírsav: 6.74 g Szénhidrát: 102.81 g; Cukor: 0.40 g; Só: 2.14 g	Fehérje: 9.24 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 4.23 g Szénhidrát: 100.60 g; Cukor: 6.00 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 34.87 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g Szénhidrát: 106.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.43 g
	(9)		7		
(00800) Tejmentes					
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 Kj	Energia: 557.03 Kcal / 2,328.39 Kj	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 Kj	Energia: 720.44 Kcal / 3,011.44 Kj	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj
	Fehérje: 17.95 g; Zsír: 16.58 g; T.Zsírsav: 4.26 g Szénhidrát: 58.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.29 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g Szénhidrát: 100.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 11.55 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 8.49 g Szénhidrát: 58.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.88 g	Fehérje: 16.84 g; Zsír: 27.78 g; T.Zsírsav: 8.47 g Szénhidrát: 98.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.06 g	Fehérje: 20.03 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.10 g Szénhidrát: 59.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.36 g
	1	1	1	1	1
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 964.85 Kcal / 4,033.07 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 1,374.70 Kcal / 5,746.25 Kj	Energia: 592.82 Kcal / 2,477.99 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
	Fehérje: 24.71 g; Zsír: 23.76 g; T.Zsírsav: 4.59 g; Szénhidrát: 161.26 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.40 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g; Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Fehérje: 39.75 g; Zsír: 72.33 g; T.Zsírsav: 10.40 g; Szénhidrát: 143.22 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.49 g	Fehérje: 30.93 g; Zsír: 21.39 g; T.Zsírsav: 4.48 g; Szénhidrát: 67.81 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.10 g	Fehérje: 31.83 g; Zsír: 32.86 g; T.Zsírsav: 9.47 g; Szénhidrát: 82.27 g; Cukor: 5.04 g; Só: 3.54 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00897) Gluténmentes 15-18

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1
Vacsora		Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL Energia: 778.67 Kcal / 3,254.84 Kj Fehérje: 26.95 g; Zsír: 26.51 g; T.Zsírsav: 9.39 g Szénhidrát: 105.70 g; Cukor: 4.20 g; Só: 4.83 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 Kj Fehérje: 18.40 g; Zsír: 16.95 g; T.Zsírsav: 2.68 g Szénhidrát: 81.77 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.19 g	Almalé, Lángos , Fokhagymamártás Energia: 722.51 Kcal / 3,020.09 Kj Fehérje: 10.60 g; Zsír: 21.85 g; T.Zsírsav: 2.71 g Szénhidrát: 118.62 g; Cukor: 4.32 g; Só: 3.08 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj Fehérje: 18.80 g; Zsír: 16.36 g; T.Zsírsav: 4.18 g Szénhidrát: 65.32 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.53 g	Almalé, Csirkemájas rizottó Energia: 762.03 Kcal / 3,185.29 Kj Fehérje: 34.94 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g Szénhidrát: 120.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.44 g
		1,(9)	1	1	1	
Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj	Energia: 560.26 Kcal / 2,341.89 Kj	Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj
	Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g Szénhidrát: 56.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.11 g	Fehérje: 9.62 g; Zsír: 17.40 g; T.Zsírsav: 9.56 g Szénhidrát: 83.80 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.46 g	Fehérje: 15.64 g; Zsír: 14.50 g; T.Zsírsav: 7.84 g Szénhidrát: 56.00 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.46 g	Fehérje: 12.94 g; Zsír: 28.32 g; T.Zsírsav: 8.78 g Szénhidrát: 83.20 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.87 g	Fehérje: 16.20 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 4.41 g Szénhidrát: 57.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.18 g
	7	7			
Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 Kj	Energia: 623.24 Kcal / 2,605.14 Kj	Energia: 465.66 Kcal / 1,946.46 Kj	Energia: 518.54 Kcal / 2,167.50 Kj	Energia: 609.45 Kcal / 2,547.50 Kj
	Fehérje: 8.76 g; Zsír: 18.12 g; T.Zsírsav: 8.13 g Szénhidrát: 73.58 g; Cukor: 17.38 g; Só: 0.99 g	Fehérje: 15.78 g; Zsír: 19.73 g; T.Zsírsav: 6.22 g Szénhidrát: 89.01 g; Cukor: 21.53 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g Szénhidrát: 73.72 g; Cukor: 17.38 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 10.55 g; Zsír: 17.17 g; T.Zsírsav: 9.43 g Szénhidrát: 73.97 g; Cukor: 17.38 g; Só: 1.50 g	Fehérje: 15.79 g; Zsír: 19.74 g; T.Zsírsav: 6.22 g Szénhidrát: 85.55 g; Cukor: 17.38 g; Só: 1.51 g
	7	7	7	7	
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 925.23 Kcal / 3,867.46 Kj	Energia: 859.64 Kcal / 3,593.30 Kj	Energia: 778.62 Kcal / 3,254.63 Kj	Energia: 698.65 Kcal / 2,920.36 Kj	Energia: 761.74 Kcal / 3,184.07 Kj
	Fehérje: 16.18 g; Zsír: 24.19 g; T.Zsírsav: 4.56 g; Szénhidrát: 157.73 g; Cukor: 36.21 g; Só: 1.94 g	Fehérje: 25.40 g; Zsír: 39.48 g; T.Zsírsav: 10.25 g; Szénhidrát: 98.48 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.57 g	Fehérje: 36.74 g; Zsír: 16.97 g; T.Zsírsav: 4.15 g; Szénhidrát: 121.55 g; Cukor: 18.77 g; Só: 3.83 g	Fehérje: 25.66 g; Zsír: 34.09 g; T.Zsírsav: 9.23 g; Szénhidrát: 70.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 3.83 g	Fehérje: 23.41 g; Zsír: 35.21 g; T.Zsírsav: 9.44 g; Szénhidrát: 86.15 g; Cukor: 9.53 g; Só: 3.16 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 518.66 Kcal / 2,168.00 Kj	Energia: 639.65 Kcal / 2,673.74 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g; Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Fehérje: 12.48 g; Zsír: 23.32 g; T.Zsírsav: 7.25 g; Szénhidrát: 55.84 g; Cukor: 5.20 g; Só: 2.10 g	Fehérje: 14.32 g; Zsír: 9.35 g; T.Zsírsav: 4.31 g; Szénhidrát: 87.48 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.58 g	Fehérje: 18.40 g; Zsír: 27.09 g; T.Zsírsav: 10.97 g; Szénhidrát: 73.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.99 g
				7	7
Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 728.64 Kcal / 3,045.72 Kj	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj	Energia: 594.76 Kcal / 2,486.10 Kj	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj
		Fehérje: 23.05 g; Zsír: 27.12 g; T.Zsírsav: 9.67 g Szénhidrát: 90.44 g; Cukor: 5.00 g; Só: 4.64 g	Fehérje: 7.23 g; Zsír: 15.44 g; T.Zsírsav: 2.19 g Szénhidrát: 11.11 g; Cukor: 0.20 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 10.21 g; Zsír: 15.32 g; T.Zsírsav: 6.74 g Szénhidrát: 102.81 g; Cukor: 0.40 g; Só: 2.14 g	Fehérje: 9.24 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 4.23 g Szénhidrát: 100.60 g; Cukor: 6.00 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 34.87 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.86 g Szénhidrát: 106.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.43 g
		(9)		7		
(00903) Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 227.67 Kcal / 951.66 Kj Fehérje: 8.98 g; Zsír: 8.29 g; T.Zsírsav: 2.14 g Szénhidrát: 29.01 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.19 g	Energia: 366.22 Kcal / 1,530.80 Kj Fehérje: 5.99 g; Zsír: 5.53 g; T.Zsírsav: 4.25 g Szénhidrát: 71.43 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.92 g	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj Fehérje: 5.78 g; Zsír: 5.53 g; T.Zsírsav: 4.25 g Szénhidrát: 29.43 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.98 g	Energia: 447.93 Kcal / 1,872.35 Kj Fehérje: 8.53 g; Zsír: 13.89 g; T.Zsírsav: 4.24 g Szénhidrát: 70.23 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.54 g	Energia: 231.57 Kcal / 967.96 Kj Fehérje: 10.02 g; Zsír: 8.01 g; T.Zsírsav: 2.06 g Szénhidrát: 29.57 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.22 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj Fehérje 6.02 g, Zsír 5.59 g, T.Zsírsav 4.25 g Szénhidrát 43.42 g, Cukor 13.39 g, Só 0.90 g	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj Fehérje 5.83 g, Zsír 9.86 g, T.Zsírsav 2.32 g Szénhidrát 57.52 g, Cukor 21.42 g, Só 0.68 g	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 Kj Fehérje 5.89 g, Zsír 6.03 g, T.Zsírsav 1.48 g Szénhidrát 42.60 g, Cukor 13.39 g, Só 0.76 g	Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 Kj Fehérje 5.98 g, Zsír 5.57 g, T.Zsírsav 4.26 g Szénhidrát 43.62 g, Cukor 13.39 g, Só 0.91 g	Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj Fehérje 5.65 g, Zsír 9.65 g, T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 57.99 g, Cukor 21.42 g, Só 0.68 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 563.92 Kcal / 2,357.19 Kj Fehérje 13.62 g, Zsír 12.62 g, T.Zsírsav 2.34 g Szénhidrát 97.72 g, Cukor 26.54 g, Só 1.23 g	Energia: 415.10 Kcal / 1,735.12 Kj Fehérje 14.31 g, Zsír 16.52 g, T.Zsírsav 4.79 g Szénhidrát 51.16 g, Cukor 10.95 g, Só 2.72 g	Energia: 770.16 Kcal / 3,219.27 Kj Fehérje 21.99 g, Zsír 37.47 g, T.Zsírsav 5.35 g Szénhidrát 87.18 g, Cukor 10.39 g, Só 2.37 g	Energia: 322.16 Kcal / 1,346.63 Kj Fehérje 17.20 g, Zsír 11.94 g, T.Zsírsav 2.52 g Szénhidrát 35.76 g, Cukor 2.42 g, Só 2.03 g	Energia: 452.12 Kcal / 1,889.86 Kj Fehérje 18.29 g, Zsír 17.57 g, T.Zsírsav 4.85 g Szénhidrát 54.68 g, Cukor 2.52 g, Só 1.82 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g | Zsír 6.30 g | T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g | Cukor 0.24 g | Só 0.61 g	Energia: 249.15 Kcal / 1,041.45 Kj Fehérje 8.53 g | Zsír 10.94 g | T.Zsírsav 3.13 g Szénhidrát 28.93 g | Cukor 3.12 g | Só 1.09 g	Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 Kj Fehérje 8.16 g | Zsír 11.39 g | T.Zsírsav 3.48 g Szénhidrát 28.55 g | Cukor 2.20 g | Só 1.15 g	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 Kj Fehérje 5.91 g | Zsír 0.94 g | T.Zsírsav 0.06 g Szénhidrát 35.97 g | Cukor 1.00 g | Só 0.58 g	Energia: 289.33 Kcal / 1,209.40 Kj Fehérje 6.18 g | Zsír 8.53 g | T.Zsírsav 1.95 g Szénhidrát 46.47 g | Cukor 0.00 g | Só 0.69 g
		1	1	1	1
	Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 482.58 Kcal / 2,017.18 Kj Fehérje 13.69 g | Zsír 13.28 g | T.Zsírsav 4.70 g Szénhidrát 75.07 g | Cukor 2.81 g | Só 2.54 g	Energia: 316.67 Kcal / 1,323.68 Kj Fehérje 10.49 g | Zsír 9.66 g | T.Zsírsav 1.53 g Szénhidrát 46.61 g | Cukor 0.11 g | Só 1.85 g	Energia: 468.43 Kcal / 1,958.04 Kj Fehérje 6.02 g | Zsír 11.21 g | T.Zsírsav 1.41 g Szénhidrát 83.94 g | Cukor 2.18 g | Só 1.66 g	Energia: 277.04 Kcal / 1,158.03 Kj Fehérje 10.72 g | Zsír 9.33 g | T.Zsírsav 2.38 g Szénhidrát 37.23 g | Cukor 0.00 g | Só 2.05 g	Energia: 509.78 Kcal / 2,130.88 Kj Fehérje 20.01 g | Zsír 8.33 g | T.Zsírsav 1.63 g Szénhidrát 86.63 g | Cukor 0.00 g | Só 0.26 g
		1,(9)	1	1	1	
(00904) Tej,szója és olajosmagM 7-14 éves	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 238.72 Kcal / 997.85 Kj Fehérje 10.68 g, Zsír 8.57 g, T.Zsírsav 2.23 g Szénhidrát 29.43 g, Cukor 0.00 g, Só 1.40 g 1	Energia: 390.62 Kcal / 1,632.79 Kj Fehérje 6.10 g, Zsír 7.93 g, T.Zsírsav 6.35 g Szénhidrát 72.08 g, Cukor 0.00 g, Só 1.08 g 1	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj Fehérje 5.89 g, Zsír 7.93 g, T.Zsírsav 6.35 g Szénhidrát 30.08 g, Cukor 0.00 g, Só 1.14 g 1	Energia: 481.41 Kcal / 2,012.29 Kj Fehérje 9.90 g, Zsír 16.97 g, T.Zsírsav 5.39 g Szénhidrát 70.26 g, Cukor 0.00 g, Só 1.96 g 1	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj Fehérje 12.24 g, Zsír 8.15 g, T.Zsírsav 2.11 g Szénhidrát 30.27 g, Cukor 0.00 g, Só 1.45 g 1
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj Fehérje 6.25 g, Zsír 8.02 g, T.Zsírsav 6.35 g Szénhidrát 44.37 g, Cukor 13.39 g, Só 1.06 g 1	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj Fehérje 5.83 g, Zsír 9.86 g, T.Zsírsav 2.32 g Szénhidrát 57.52 g, Cukor 21.42 g, Só 0.68 g 1	Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 Kj Fehérje 6.05 g, Zsír 8.69 g, T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 43.13 g, Cukor 13.39 g, Só 0.84 g 1	Energia: 275.58 Kcal / 1,151.92 Kj Fehérje 6.19 g, Zsír 7.99 g, T.Zsírsav 6.37 g Szénhidrát 44.67 g, Cukor 13.39 g, Só 1.07 g 1	Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj Fehérje 5.65 g, Zsír 9.65 g, T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 57.99 g, Cukor 21.42 g, Só 0.68 g 1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 687.10 Kcal / 2,872.08 Kj Fehérje 16.60 g, Zsír 15.18 g, T.Zsírsav 2.82 g Szénhidrát 119.57 g, Cukor 33.37 g, Só 1.48 g	Energia: 546.12 Kcal / 2,282.78 Kj Fehérje 15.84 g, Zsír 17.07 g, T.Zsírsav 4.85 g Szénhidrát 80.60 g, Cukor 14.25 g, Só 3.14 g	Energia: 823.17 Kcal / 3,440.85 Kj Fehérje 23.24 g, Zsír 38.05 g, T.Zsírsav 5.41 g Szénhidrát 98.18 g, Cukor 13.18 g, Só 2.71 g	Energia: 405.21 Kcal / 1,693.78 Kj Fehérje 21.51 g, Zsír 14.81 g, T.Zsírsav 3.13 g Szénhidrát 45.55 g, Cukor 3.61 g, Só 2.65 g	Energia: 517.38 Kcal / 2,162.65 Kj Fehérje 21.10 g, Zsír 20.70 g, T.Zsírsav 5.77 g Szénhidrát 61.05 g, Cukor 3.02 g, Só 2.16 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g, Zsír 6.30 g, T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g, Cukor 0.24 g, Só 0.61 g	Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 Kj Fehérje 10.01 g, Zsír 12.55 g, T.Zsírsav 3.71 g Szénhidrát 29.31 g, Cukor 4.68 g, Só 1.30 g	Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj Fehérje 9.45 g, Zsír 13.22 g, T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 28.74 g, Cukor 3.30 g, Só 1.37 g	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 Kj Fehérje 5.91 g, Zsír 0.94 g, T.Zsírsav 0.06 g Szénhidrát 35.97 g, Cukor 1.00 g, Só 0.58 g	Energia: 289.33 Kcal / 1,209.40 Kj Fehérje 6.18 g, Zsír 8.53 g, T.Zsírsav 1.95 g Szénhidrát 46.47 g, Cukor 0.00 g, Só 0.69 g
	1	1	1	1	
Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 482.58 Kcal / 2,017.18 Kj Fehérje: 13.69 g; Zsír: 13.28 g; T.Zsírsav: 4.70 g Szénhidrát: 75.07 g; Cukor: 2.81 g; Só: 2.54 g	Energia: 394.45 Kcal / 1,648.80 Kj Fehérje: 13.06 g; Zsír: 12.03 g; T.Zsírsav: 1.90 g Szénhidrát: 58.06 g; Cukor: 0.14 g; Só: 2.29 g	Energia: 507.36 Kcal / 2,120.76 Kj Fehérje: 7.24 g; Zsír: 11.78 g; T.Zsírsav: 1.50 g Szénhidrát: 91.18 g; Cukor: 2.23 g; Só: 1.88 g	Energia: 345.08 Kcal / 1,442.43 Kj Fehérje: 13.35 g; Zsír: 11.62 g; T.Zsírsav: 2.97 g Szénhidrát: 46.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.53 g	Energia: 591.91 Kcal / 2,474.18 Kj Fehérje: 24.87 g; Zsír: 10.37 g; T.Zsírsav: 2.03 g Szénhidrát: 97.59 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.32 g
		1,(9)	1	1	1	
(00906) Gluténmentes 4-6 éves						
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru Energia: 231.66 Kcal / 968.34 Kj Fehérje: 7.06 g; Zsír: 8.56 g; T.Zsírsav: 2.29 g Szénhidrát: 28.38 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.10 g	Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru Energia: 338.60 Kcal / 1,415.35 Kj Fehérje: 4.88 g; Zsír: 8.70 g; T.Zsírsav: 4.78 g Szénhidrát: 55.90 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.74 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru Energia: 221.31 Kcal / 925.08 Kj Fehérje: 7.82 g; Zsír: 7.25 g; T.Zsírsav: 3.92 g Szénhidrát: 28.00 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.27 g	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 Kj Fehérje: 6.54 g; Zsír: 14.16 g; T.Zsírsav: 4.39 g Szénhidrát: 55.60 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.44 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru Energia: 235.56 Kcal / 984.64 Kj Fehérje: 8.10 g; Zsír: 8.28 g; T.Zsírsav: 2.21 g Szénhidrát: 28.94 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.13 g
			7	7		
	Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 Kj Fehérje 4.38 g | Zsír 9.06 g | T.Zsírsav 4.07 g Szénhidrát 41.89 g | Cukor 13.79 g | Só 0.50 g 7	Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 Kj Fehérje 10.49 g | Zsír 11.02 g | T.Zsírsav 3.73 g Szénhidrát 54.93 g | Cukor 17.14 g | Só 0.86 g 7	Energia: 253.31 Kcal / 1,058.84 Kj Fehérje 3.97 g | Zsír 6.30 g | T.Zsírsav 1.63 g Szénhidrát 41.97 g | Cukor 13.79 g | Só 0.67 g	Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 Kj Fehérje 5.28 g | Zsír 8.59 g | T.Zsírsav 4.72 g Szénhidrát 42.09 g | Cukor 13.79 g | Só 0.76 g 7	Energia: 363.22 Kcal / 1,518.26 Kj Fehérje 10.50 g | Zsír 11.02 g | T.Zsírsav 3.73 g Szénhidrát 52.14 g | Cukor 13.79 g | Só 0.86 g 7
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Levesbetét, Csontleves , Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 571.17 Kcal / 2,387.49 Kj Fehérje 9.91 g | Zsír 14.77 g | T.Zsírsav 2.79 g Szénhidrát 97.69 g | Cukor 23.42 g | Só 1.21 g (12)	Energia: 471.08 Kcal / 1,969.11 Kj Fehérje 13.54 g | Zsír 21.11 g | T.Zsírsav 5.29 g Szénhidrát 55.51 g | Cukor 10.94 g | Só 2.22 g 9	Energia: 481.67 Kcal / 2,013.38 Kj Fehérje 20.56 g | Zsír 9.83 g | T.Zsírsav 2.23 g Szénhidrát 78.96 g | Cukor 10.39 g | Só 2.11 g	Energia: 390.85 Kcal / 1,633.75 Kj Fehérje 14.48 g | Zsír 19.54 g | T.Zsírsav 5.28 g Szénhidrát 38.28 g | Cukor 2.40 g | Só 2.01 g 15,(12)	Energia: 492.62 Kcal / 2,059.15 Kj Fehérje 12.98 g | Zsír 19.59 g | T.Zsírsav 4.87 g Szénhidrát 64.90 g | Cukor 6.15 g | Só 1.85 g 9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
(00907) Gluténmentes 7-14 éves		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g, Zsír 6.30 g, T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g, Cukor 0.24 g, Só 0.61 g	Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 Kj Fehérje 6.61 g, Zsír 11.21 g, T.Zsírsav 3.28 g Szénhidrát 28.30 g, Cukor 3.52 g, Só 1.00 g	Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 Kj Fehérje 6.24 g, Zsír 11.66 g, T.Zsírsav 3.63 g Szénhidrát 27.92 g, Cukor 2.60 g, Só 1.06 g	Energia: 259.33 Kcal / 1,084.00 Kj Fehérje 7.16 g, Zsír 4.68 g, T.Zsírsav 2.16 g Szénhidrát 43.74 g, Cukor 10.39 g, Só 0.79 g	Energia: 359.58 Kcal / 1,503.04 Kj Fehérje 9.50 g, Zsír 13.77 g, T.Zsírsav 5.49 g Szénhidrát 45.88 g, Cukor 0.40 g, Só 1.00 g
				7		7
	Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 428.33 Kcal / 1,790.42 Kj Fehérje 11.70 g, Zsír 13.58 g, T.Zsírsav 4.84 g Szénhidrát 60.44 g, Cukor 3.21 g, Só 2.44 g	Energia: 121.43 Kcal / 507.58 Kj Fehérje 4.12 g, Zsír 8.80 g, T.Zsírsav 1.25 g Szénhidrát 6.33 g, Cukor 0.11 g, Só 1.85 g	Energia: 380.34 Kcal / 1,589.82 Kj Fehérje 5.68 g, Zsír 7.96 g, T.Zsírsav 3.41 g Szénhidrát 70.34 g, Cukor 0.23 g, Só 1.21 g	Energia: 339.94 Kcal / 1,420.95 Kj Fehérje 5.27 g, Zsír 9.48 g, T.Zsírsav 2.41 g Szénhidrát 57.34 g, Cukor 3.42 g, Só 0.72 g	Energia: 451.31 Kcal / 1,886.48 Kj Fehérje 19.94 g, Zsír 8.33 g, T.Zsírsav 1.63 g Szénhidrát 72.63 g, Cukor 0.00 g, Só 0.25 g
		(9)		7		
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 Kj Fehérje 8.76 g | Zsír 8.84 g | T.Zsírsav 2.38 g Szénhidrát 28.80 g | Cukor 0.40 g | Só 1.31 g	Energia: 376.43 Kcal / 1,573.48 Kj Fehérje 5.43 g | Zsír 12.55 g | T.Zsírsav 7.07 g Szénhidrát 56.10 g | Cukor 0.40 g | Só 0.85 g	Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 Kj Fehérje 12.00 g | Zsír 13.50 g | T.Zsírsav 7.64 g Szénhidrát 28.50 g | Cukor 0.40 g | Só 1.97 g	Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 Kj Fehérje 7.91 g | Zsír 17.24 g | T.Zsírsav 5.54 g Szénhidrát 55.63 g | Cukor 0.40 g | Só 1.86 g	Energia: 248.56 Kcal / 1,038.98 Kj Fehérje 10.32 g | Zsír 8.42 g | T.Zsírsav 2.26 g Szénhidrát 29.64 g | Cukor 0.40 g | Só 1.36 g
	7	7			
Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
	Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 Kj Fehérje 4.75 g | Zsír 13.09 g | T.Zsírsav 6.00 g Szénhidrát 42.39 g | Cukor 13.79 g | Só 0.50 g	Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 Kj Fehérje 10.49 g | Zsír 11.02 g | T.Zsírsav 3.73 g Szénhidrát 54.93 g | Cukor 17.14 g | Só 0.86 g	Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 Kj Fehérje 4.13 g | Zsír 8.96 g | T.Zsírsav 2.34 g Szénhidrát 42.50 g | Cukor 13.79 g | Só 0.75 g	Energia: 319.72 Kcal / 1,336.43 Kj Fehérje 6.09 g | Zsír 12.38 g | T.Zsírsav 6.98 g Szénhidrát 42.68 g | Cukor 13.79 g | Só 0.88 g	Energia: 363.22 Kcal / 1,518.26 Kj Fehérje 10.50 g | Zsír 11.02 g | T.Zsírsav 3.73 g Szénhidrát 52.14 g | Cukor 13.79 g | Só 0.86 g
	7	7	7	7	
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 696.21 Kcal / 2,910.16 Kj Fehérje 11.98 g, Zsír 17.87 g, T.Zsírsav 3.38 g Szénhidrát 119.53 g, Cukor 29.48 g, Só 1.46 g (12)	Energia: 561.32 Kcal / 2,346.32 Kj Fehérje 14.63 g, Zsír 22.48 g, T.Zsírsav 5.43 g Szénhidrát 73.59 g, Cukor 13.49 g, Só 2.64 g 9	Energia: 534.70 Kcal / 2,235.05 Kj Fehérje 21.78 g, Zsír 10.40 g, T.Zsírsav 2.29 g Szénhidrát 89.99 g, Cukor 13.18 g, Só 2.45 g	Energia: 491.45 Kcal / 2,054.26 Kj Fehérje 18.14 g, Zsír 24.28 g, T.Zsírsav 6.56 g Szénhidrát 48.84 g, Cukor 3.59 g, Só 2.61 g 15,(12)	Energia: 528.14 Kcal / 2,207.63 Kj Fehérje 14.89 g, Zsír 22.78 g, T.Zsírsav 5.78 g Szénhidrát 64.70 g, Cukor 6.52 g, Só 2.19 g 9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g, Zsír 6.30 g, T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g, Cukor 0.24 g, Só 0.61 g	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek Energia: 274.93 Kcal / 1,149.21 Kj Fehérje 8.09 g, Zsír 12.82 g, T.Zsírsav 3.86 g Szénhidrát 28.68 g, Cukor 5.08 g, Só 1.21 g	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka Energia: 277.05 Kcal / 1,158.07 Kj Fehérje 7.53 g, Zsír 13.49 g, T.Zsírsav 4.39 g Szénhidrát 28.11 g, Cukor 3.70 g, Só 1.28 g	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru Energia: 316.00 Kcal / 1,320.88 Kj Fehérje 8.92 g, Zsír 6.51 g, T.Zsírsav 3.13 g Szénhidrát 51.86 g, Cukor 15.39 g, Só 0.94 g 7	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte Energia: 359.58 Kcal / 1,503.04 Kj Fehérje 9.50 g, Zsír 13.77 g, T.Zsírsav 5.49 g Szénhidrát 45.88 g, Cukor 0.40 g, Só 1.00 g 7
Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 428.33 Kcal / 1,790.42 Kj	Energia: 151.26 Kcal / 632.27 Kj	Energia: 454.92 Kcal / 1,901.57 Kj	Energia: 423.43 Kcal / 1,769.94 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj
		Fehérje 11.70 g; Zsír 13.58 g; T.Zsírsav 4.84 g Szénhidrát 60.44 g; Cukor 3.21 g; Só 2.44 g	Fehérje 5.13 g; Zsír 10.96 g; T.Zsírsav 1.55 g Szénhidrát 7.89 g; Cukor 0.14 g; Só 2.28 g	Fehérje 7.26 g; Zsír 10.77 g; T.Zsírsav 4.73 g Szénhidrát 81.07 g; Cukor 0.28 g; Só 1.52 g	Fehérje 6.56 g; Zsír 11.81 g; T.Zsírsav 3.00 g Szénhidrát 71.43 g; Cukor 4.26 g; Só 0.88 g	Fehérje 24.80 g; Zsír 10.37 g; T.Zsírsav 2.03 g Szénhidrát 83.59 g; Cukor 0.00 g; Só 0.31 g
		(9)		7		
(00917) Tej,tojás,glután,citrusOM 7-14	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 Kj	Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 Kj	Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj	Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 Kj	Energia: 248.56 Kcal / 1,038.98 Kj
		Fehérje 8.76 g; Zsír 8.84 g; T.Zsírsav 2.38 g Szénhidrát 28.80 g; Cukor 0.40 g; Só 1.31 g	Fehérje 4.11 g; Zsír 8.20 g; T.Zsírsav 6.50 g Szénhidrát 57.45 g; Cukor 0.40 g; Só 0.98 g	Fehérje 3.97 g; Zsír 8.20 g; T.Zsírsav 6.50 g Szénhidrát 29.45 g; Cukor 0.40 g; Só 1.05 g	Fehérje 7.91 g; Zsír 17.24 g; T.Zsírsav 5.54 g Szénhidrát 55.63 g; Cukor 0.40 g; Só 1.86 g	Fehérje 10.32 g; Zsír 8.42 g; T.Zsírsav 2.26 g Szénhidrát 29.64 g; Cukor 0.40 g; Só 1.36 g
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 Kj	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj	Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 Kj	Energia: 279.57 Kcal / 1,168.60 Kj	Energia: 349.66 Kcal / 1,461.58 Kj
	Fehérje: 4.33 g; Zsír: 8.29 g; T.Zsírsav: 6.50 g Szénhidrát: 43.74 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.97 g	Fehérje: 3.70 g; Zsír: 9.28 g; T.Zsírsav: 2.26 g Szénhidrát: 54.85 g; Cukor: 22.49 g; Só: 0.59 g	Fehérje: 4.13 g; Zsír: 8.96 g; T.Zsírsav: 2.34 g Szénhidrát: 42.50 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.75 g	Fehérje: 4.27 g; Zsír: 8.26 g; T.Zsírsav: 6.52 g Szénhidrát: 44.04 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.98 g	Fehérje: 3.73 g; Zsír: 9.92 g; T.Zsírsav: 2.34 g Szénhidrát: 57.36 g; Cukor: 21.82 g; Só: 0.59 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 696.21 Kcal / 2,910.16 Kj Fehérje: 11.98 g; Zsír: 17.87 g; T.Zsírsav: 3.38 g Szénhidrát: 119.53 g; Cukor: 29.48 g; Só: 1.46 g	Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 Kj Fehérje: 14.93 g; Zsír: 22.55 g; T.Zsírsav: 5.44 g Szénhidrát: 85.84 g; Cukor: 14.24 g; Só: 2.65 g	Energia: 534.70 Kcal / 2,235.05 Kj Fehérje: 21.78 g; Zsír: 10.40 g; T.Zsírsav: 2.29 g Szénhidrát: 89.99 g; Cukor: 13.18 g; Só: 2.45 g	Energia: 491.45 Kcal / 2,054.26 Kj Fehérje: 18.14 g; Zsír: 24.28 g; T.Zsírsav: 6.56 g Szénhidrát: 48.84 g; Cukor: 3.59 g; Só: 2.61 g	Energia: 528.14 Kcal / 2,207.63 Kj Fehérje: 14.89 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 5.78 g Szénhidrát: 64.70 g; Cukor: 6.52 g; Só: 2.19 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g | Zsír 6.30 g | T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g | Cukor 0.24 g | Só 0.61 g	Energia: 274.93 Kcal / 1,149.21 Kj Fehérje 8.09 g | Zsír 12.82 g | T.Zsírsav 3.86 g Szénhidrát 28.68 g | Cukor 5.08 g | Só 1.21 g	Energia: 277.05 Kcal / 1,158.07 Kj Fehérje 7.53 g | Zsír 13.49 g | T.Zsírsav 4.39 g Szénhidrát 28.11 g | Cukor 3.70 g | Só 1.28 g	Energia: 301.51 Kcal / 1,260.31 Kj Fehérje 3.99 g | Zsír 3.04 g | T.Zsírsav 0.50 g Szénhidrát 60.37 g | Cukor 23.37 g | Só 0.50 g	Energia: 293.32 Kcal / 1,226.08 Kj Fehérje 4.26 g | Zsír 8.80 g | T.Zsírsav 2.10 g Szénhidrát 45.84 g | Cukor 0.40 g | Só 0.60 g
	Vacsora	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Növényi tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 428.33 Kcal / 1,790.42 Kj Fehérje 11.70 g | Zsír 13.58 g | T.Zsírsav 4.84 g Szénhidrát 60.44 g | Cukor 3.21 g | Só 2.44 g	Energia: 151.26 Kcal / 632.27 Kj Fehérje 5.13 g | Zsír 10.96 g | T.Zsírsav 1.55 g Szénhidrát 7.89 g | Cukor 0.14 g | Só 2.28 g	Energia: 367.14 Kcal / 1,534.65 Kj Fehérje 5.39 g | Zsír 3.15 g | T.Zsírsav 0.41 g Szénhidrát 78.24 g | Cukor 0.28 g | Só 1.49 g	Energia: 423.43 Kcal / 1,769.94 Kj Fehérje 6.56 g | Zsír 11.81 g | T.Zsírsav 3.00 g Szénhidrát 71.43 g | Cukor 4.26 g | Só 0.88 g	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj Fehérje 24.80 g | Zsír 10.37 g | T.Zsírsav 2.03 g Szénhidrát 83.59 g | Cukor 0.00 g | Só 0.31 g
		(9)				
(00928) Tej és citrusm., fruktózszeg. 4-6	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj Fehérje 8.98 g | Zsír 8.29 g | T.Zsírsav 2.12 g Szénhidrát 29.01 g | Cukor 0.00 g | Só 1.19 g 1	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj Fehérje 5.78 g | Zsír 5.53 g | T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 29.43 g | Cukor 0.00 g | Só 0.98 g 1	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj Fehérje 5.78 g | Zsír 5.53 g | T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 29.43 g | Cukor 0.00 g | Só 0.98 g 1	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj Fehérje 8.32 g | Zsír 13.89 g | T.Zsírsav 4.23 g Szénhidrát 28.23 g | Cukor 0.00 g | Só 1.60 g 1	Energia: 231.55 Kcal / 967.88 Kj Fehérje 10.02 g | Zsír 8.01 g | T.Zsírsav 2.05 g Szénhidrát 29.57 g | Cukor 0.00 g | Só 1.22 g 1
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL
	Energia: 200.39 Kcal / 837.63 Kj Fehérje 6.26 g | Zsír 5.65 g | T.Zsírsav 4.24 g Szénhidrát 30.68 g | Cukor 0.03 g | Só 0.90 g 1,15	Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 Kj Fehérje 5.64 g | Zsír 9.64 g | T.Zsírsav 2.18 g Szénhidrát 43.95 g | Cukor 7.99 g | Só 0.68 g 1	Energia: 197.15 Kcal / 824.09 Kj Fehérje 5.88 g | Zsír 6.03 g | T.Zsírsav 1.47 g Szénhidrát 29.24 g | Cukor 0.03 g | Só 0.76 g 1,15	Energia: 196.93 Kcal / 823.17 Kj Fehérje 5.98 g | Zsír 5.57 g | T.Zsírsav 4.25 g Szénhidrát 30.28 g | Cukor 0.03 g | Só 0.90 g 1,15	Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 Kj Fehérje 5.64 g | Zsír 9.64 g | T.Zsírsav 2.18 g Szénhidrát 43.95 g | Cukor 7.99 g | Só 0.68 g 1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta 4-6, Szőlőcukor szórat	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 441.22 Kcal / 1,844.30 Kj	Energia: 445.96 Kcal / 1,864.11 Kj	Energia: 640.36 Kcal / 2,676.70 Kj	Energia: 400.58 Kcal / 1,674.42 Kj	Energia: 431.82 Kcal / 1,805.01 Kj
	Fehérje 13.37 g, Zsír 11.27 g, T.Zsírsav 2.25 g Szénhidrát 71.08 g, Cukor 9.99 g, Só 10.91 g	Fehérje 17.89 g, Zsír 22.82 g, T.Zsírsav 5.54 g Szénhidrát 41.39 g, Cukor 1.50 g, Só 1.30 g	Fehérje 21.40 g, Zsír 30.34 g, T.Zsírsav 4.44 g Szénhidrát 69.81 g, Cukor 4.00 g, Só 2.83 g	Fehérje 14.74 g, Zsír 19.60 g, T.Zsírsav 5.31 g Szénhidrát 40.39 g, Cukor 2.42 g, Só 1.98 g	Fehérje 20.67 g, Zsír 14.20 g, T.Zsírsav 2.65 g Szénhidrát 54.83 g, Cukor 0.02 g, Só 5.72 g
	1,(3)	9	1,3,9	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj	Energia: 231.55 Kcal / 967.88 Kj	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj
	Fehérje 3.90 g, Zsír 12.60 g, T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g, Cukor 0.47 g, Só 1.21 g	Fehérje 8.53 g, Zsír 10.94 g, T.Zsírsav 3.12 g Szénhidrát 28.93 g, Cukor 3.12 g, Só 1.09 g	Fehérje 8.36 g, Zsír 11.41 g, T.Zsírsav 3.62 g Szénhidrát 28.89 g, Cukor 4.40 g, Só 1.15 g	Fehérje 10.02 g, Zsír 8.01 g, T.Zsírsav 2.05 g Szénhidrát 29.57 g, Cukor 0.00 g, Só 1.14 g	Fehérje 5.58 g, Zsír 8.08 g, T.Zsírsav 1.94 g Szénhidrát 28.47 g, Cukor 0.00 g, Só 0.68 g
	1	1	1	1	
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos , Fokhagymamártás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemájas rizottó

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 311.25 Kcal / 1,301.03 Kj Fehérje 13.48 g, Zsír 13.74 g, T.Zsírsav 4.74 g Szénhidrát 33.05 g, Cukor 2.80 g, Só 2.59 g	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 Kj Fehérje 18.40 g, Zsír 16.95 g, T.Zsírsav 2.68 g Szénhidrát 81.77 g, Cukor 0.20 g, Só 3.19 g	Energia: 254.72 Kcal / 1,064.73 Kj Fehérje 5.08 g, Zsír 9.68 g, T.Zsírsav 1.21 g Szénhidrát 36.57 g, Cukor 1.88 g, Só 1.51 g	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj Fehérje 18.80 g, Zsír 16.36 g, T.Zsírsav 4.18 g Szénhidrát 65.32 g, Cukor 0.00 g, Só 3.53 g	Energia: 334.37 Kcal / 1,397.67 Kj Fehérje 19.80 g, Zsír 8.33 g, T.Zsírsav 1.63 g Szénhidrát 44.63 g, Cukor 0.00 g, Só 0.32 g
		1,(9)	1	1	1	
(01230) Tej-, gluténmentes 15-18	**Reggeli**	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj Fehérje 14.12 g, Zsír 17.12 g, T.Zsírsav 4.57 g Szénhidrát 56.76 g, Cukor 0.80 g, Só 2.11 g	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj Fehérje 7.86 g, Zsír 11.60 g, T.Zsírsav 8.80 g Szénhidrát 85.60 g, Cukor 0.80 g, Só 1.63 g	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj Fehérje 7.72 g, Zsír 11.60 g, T.Zsírsav 8.80 g Szénhidrát 57.60 g, Cukor 0.80 g, Só 1.70 g	Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj Fehérje 12.92 g, Zsír 22.38 g, T.Zsírsav 6.53 g Szénhidrát 83.54 g, Cukor 0.80 g, Só 1.99 g	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj Fehérje 14.12 g, Zsír 17.12 g, T.Zsírsav 4.57 g Szénhidrát 56.76 g, Cukor 0.80 g, Só 2.11 g
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 Kj	Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj	Energia: 465.66 Kcal / 1,946.46 Kj	Energia: 465.01 Kcal / 1,943.74 Kj	Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj
	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g Szénhidrát: 75.38 g; Cukor: 17.38 g; Só: 1.62 g	Fehérje: 7.37 g; Zsír: 17.59 g; T.Zsírsav: 4.40 g Szénhidrát: 88.91 g; Cukor: 28.17 g; Só: 1.18 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g Szénhidrát: 73.72 g; Cukor: 17.38 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g Szénhidrát: 75.78 g; Cukor: 17.38 g; Só: 1.63 g	Fehérje: 7.40 g; Zsír: 18.37 g; T.Zsírsav: 4.50 g Szénhidrát: 92.02 g; Cukor: 27.34 g; Só: 1.18 g
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 925.23 Kcal / 3,867.46 Kj	Energia: 859.64 Kcal / 3,593.30 Kj	Energia: 778.62 Kcal / 3,254.63 Kj	Energia: 698.65 Kcal / 2,920.36 Kj	Energia: 761.74 Kcal / 3,184.07 Kj
	Fehérje: 16.18 g; Zsír: 24.19 g; T.Zsírsav: 4.56 g Szénhidrát: 157.73 g; Cukor: 36.21 g; Só: 1.94 g	Fehérje: 25.40 g; Zsír: 39.48 g; T.Zsírsav: 10.25 g Szénhidrát: 98.48 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.57 g	Fehérje: 36.74 g; Zsír: 16.97 g; T.Zsírsav: 4.15 g Szénhidrát: 121.55 g; Cukor: 18.77 g; Só: 3.83 g	Fehérje: 25.66 g; Zsír: 34.09 g; T.Zsírsav: 9.23 g Szénhidrát: 70.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 3.83 g	Fehérje: 23.41 g; Zsír: 35.21 g; T.Zsírsav: 9.44 g Szénhidrát: 86.15 g; Cukor: 9.53 g; Só: 3.16 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g | Zsír 12.60 g | T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g | Cukor 0.47 g | Só 1.21 g	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj Fehérje 13.22 g | Zsír 22.42 g | T.Zsírsav 6.54 g Szénhidrát 56.59 g | Cukor 7.04 g | Só 2.00 g	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj Fehérje 14.52 g | Zsír 17.16 g | T.Zsírsav 4.87 g Szénhidrát 57.44 g | Cukor 5.20 g | Só 2.04 g	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj Fehérje 7.75 g | Zsír 4.72 g | T.Zsírsav 0.80 g Szénhidrát 98.83 g | Cukor 31.42 g | Só 0.99 g	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj Fehérje 7.92 g | Zsír 17.14 g | T.Zsírsav 4.20 g Szénhidrát 73.68 g | Cukor 0.80 g | Só 1.19 g
Vacsora		Almalé, Sült kolbász házi TM, Ketchup, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Almalé, Növényi tejföl, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Csirkemájas rizottó
		Energia: 817.63 Kcal / 3,417.69 Kj Fehérje 32.55 g | Zsír 32.00 g | T.Zsírsav 10.85 g Szénhidrát 92.22 g | Cukor 5.00 g | Só 4.21 g	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj Fehérje 7.23 g | Zsír 15.44 g | T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 11.11 g | Cukor 0.20 g | Só 3.18 g	Energia: 469.37 Kcal / 1,961.97 Kj Fehérje 7.54 g | Zsír 4.44 g | T.Zsírsav 0.57 g Szénhidrát 98.77 g | Cukor 0.40 g | Só 2.10 g	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj Fehérje 9.24 g | Zsír 16.64 g | T.Zsírsav 4.23 g Szénhidrát 100.60 g | Cukor 6.00 g | Só 1.21 g	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 Kj Fehérje 34.87 g | Zsír 14.61 g | T.Zsírsav 2.86 g Szénhidrát 106.30 g | Cukor 0.00 g | Só 0.43 g
		(9)				
(01660) Diab.15-10-45-20 g CH						
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 Kj	Energia: 227.06 Kcal / 949.11 Kj	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 Kj	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 Kj	Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 Kj
	Fehérje: 9.80 g; Zsír: 15.51 g; T.Zsírsav: 4.19 g Szénhidrát: 16.76 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 5.16 g; Zsír: 15.79 g; T.Zsírsav: 9.18 g Szénhidrát: 15.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.86 g	Fehérje: 11.32 g; Zsír: 12.89 g; T.Zsírsav: 7.46 g Szénhidrát: 16.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.79 g	Fehérje: 8.48 g; Zsír: 26.71 g; T.Zsírsav: 8.40 g Szénhidrát: 15.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.27 g	Fehérje: 11.88 g; Zsír: 14.95 g; T.Zsírsav: 4.03 g Szénhidrát: 17.88 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.51 g
	1	1,7	1,7	1	1
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 214.42 Kcal / 896.28 Kj	Energia: 225.96 Kcal / 944.51 Kj	Energia: 161.67 Kcal / 675.78 Kj	Energia: 214.55 Kcal / 896.82 Kj	Energia: 315.67 Kcal / 1,319.50 Kj
	Fehérje: 3.52 g; Zsír: 16.39 g; T.Zsírsav: 7.75 g Szénhidrát: 12.40 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.22 g	Fehérje: 8.88 g; Zsír: 15.39 g; T.Zsírsav: 4.19 g Szénhidrát: 12.16 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.26 g	Fehérje: 2.69 g; Zsír: 10.87 g; T.Zsírsav: 2.87 g Szénhidrát: 12.54 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.56 g	Fehérje: 5.31 g; Zsír: 15.44 g; T.Zsírsav: 9.05 g Szénhidrát: 12.79 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.73 g	Fehérje: 7.56 g; Zsír: 26.59 g; T.Zsírsav: 8.40 g Szénhidrát: 10.60 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.09 g
	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 304.05 Kcal / 1,270.93 Kj Fehérje 9.12 g | Zsír 11.55 g | T.Zsírsav 2.78 g Szénhidrát 39.81 g | Cukor 0.00 g | Só 1.49 g	Energia: 469.74 Kcal / 1,963.51 Kj Fehérje 14.09 g | Zsír 25.52 g | T.Zsírsav 5.44 g Szénhidrát 45.34 g | Cukor 1.52 g | Só 3.23 g	Energia: 320.32 Kcal / 1,338.94 Kj Fehérje 17.71 g | Zsír 7.85 g | T.Zsírsav 2.00 g Szénhidrát 46.76 g | Cukor 0.00 g | Só 2.41 g	Energia: 432.11 Kcal / 1,806.22 Kj Fehérje 24.08 g | Zsír 16.38 g | T.Zsírsav 3.44 g Szénhidrát 45.84 g | Cukor 0.00 g | Só 3.36 g	Energia: 420.48 Kcal / 1,757.61 Kj Fehérje 18.45 g | Zsír 22.59 g | T.Zsírsav 4.99 g Szénhidrát 46.02 g | Cukor 4.02 g | Só 2.95 g
		15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte
		Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj Fehérje 5.85 g | Zsír 18.90 g | T.Zsírsav 7.38 g Szénhidrát 21.20 g | Cukor 0.71 g | Só 1.82 g	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj Fehérje 9.92 g | Zsír 20.94 g | T.Zsírsav 6.17 g Szénhidrát 21.75 g | Cukor 6.24 g | Só 1.44 g	Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj Fehérje 9.18 g | Zsír 21.84 g | T.Zsírsav 6.88 g Szénhidrát 21.00 g | Cukor 4.40 g | Só 1.54 g	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 Kj Fehérje 8.46 g | Zsír 6.75 g | T.Zsírsav 3.54 g Szénhidrát 20.39 g | Cukor 0.00 g | Só 0.75 g	Energia: 359.98 Kcal / 1,504.72 Kj Fehérje 12.86 g | Zsír 25.14 g | T.Zsírsav 10.59 g Szénhidrát 20.08 g | Cukor 0.00 g | Só 1.22 g
			1	1	1,7,15	1,7
(00008) Ovo-lakto vegetáriánus	**Tízórai**	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj Fehérje 12.59 g, Zsír 17.58 g, T.Zsírsav 7.82 g Szénhidrát 78.24 g, Cukor 19.98 g, Só 1.17 g	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj Fehérje 21.63 g, Zsír 20.29 g, T.Zsírsav 6.52 g Szénhidrát 87.38 g, Cukor 14.99 g, Só 1.76 g	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj Fehérje 11.76 g, Zsír 12.06 g, T.Zsírsav 2.94 g Szénhidrát 78.38 g, Cukor 19.98 g, Só 1.51 g	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj Fehérje 14.38 g, Zsír 16.63 g, T.Zsírsav 9.12 g Szénhidrát 78.63 g, Cukor 19.98 g, Só 1.68 g	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj Fehérje 21.36 g, Zsír 19.97 g, T.Zsírsav 6.33 g Szénhidrát 93.06 g, Cukor 19.98 g, Só 1.76 g
	1,7	1,7	1	1,7	1,7
Ebéd	Zöldbableves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Zöldségfasírt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sajt, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré , Vegyesvágott	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Főtt tészta
	Energia: 844.45 Kcal / 3,529.80 Kj Fehérje 19.28 g, Zsír 11.56 g, T.Zsírsav 1.20 g Szénhidrát 164.11 g, Cukor 41.75 g, Só 1.41 g	Energia: 660.61 Kcal / 2,761.35 Kj Fehérje 18.77 g, Zsír 5.51 g, T.Zsírsav 0.59 g Szénhidrát 119.79 g, Cukor 18.01 g, Só 4.91 g	Energia: 1,147.28 Kcal / 4,795.63 Kj Fehérje 45.10 g, Zsír 39.76 g, T.Zsírsav 18.53 g Szénhidrát 154.48 g, Cukor 25.97 g, Só 5.40 g	Energia: 604.39 Kcal / 2,526.35 Kj Fehérje 36.88 g, Zsír 23.07 g, T.Zsírsav 4.84 g Szénhidrát 61.12 g, Cukor 27.31 g, Só 7.65 g	Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 Kj Fehérje 16.11 g, Zsír 29.15 g, T.Zsírsav 3.26 g Szénhidrát 79.48 g, Cukor 0.00 g, Só 2.54 g
	1,3,9,(12)	1,3,9	1,3,7	4,7,9,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj Fehérje 1.50 g, Zsír 11.90 g, T.Zsírsav 0.90 g Szénhidrát 31.80 g, Cukor 18.90 g, Só 0.30 g	Energia: 557.83 Kcal / 2,331.73 Kj Fehérje 22.07 g, Zsír 26.14 g, T.Zsírsav 10.67 g Szénhidrát 58.07 g, Cukor 6.24 g, Só 2.18 g	Energia: 440.04 Kcal / 1,839.37 Kj Fehérje 13.71 g, Zsír 16.90 g, T.Zsírsav 9.55 g Szénhidrát 57.74 g, Cukor 4.40 g, Só 1.64 g	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj Fehérje 18.15 g, Zsír 8.81 g, T.Zsírsav 4.00 g Szénhidrát 88.74 g, Cukor 19.98 g, Só 1.76 g	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj Fehérje 22.23 g, Zsír 26.55 g, T.Zsírsav 10.66 g Szénhidrát 75.02 g, Cukor 0.00 g, Só 2.17 g
		1,7	1,7	1,7	1,7	
(00059) Diab+hiszt-,glutén-,tej-,tojásM						
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 193.44 Kcal / 808.58 Kj Fehérje 3.06 g, Zsír 10.24 g, T.Zsírsav 8.53 g Szénhidrát 20.23 g, Cukor 6.52 g, Só 0.95 g	Energia: 261.49 Kcal / 1,093.03 Kj Fehérje 9.02 g, Zsír 15.72 g, T.Zsírsav 4.29 g Szénhidrát 18.34 g, Cukor 0.28 g, Só 1.34 g	Energia: 182.60 Kcal / 763.27 Kj Fehérje 2.47 g, Zsír 11.10 g, T.Zsírsav 2.95 g Szénhidrát 15.97 g, Cukor 0.24 g, Só 0.60 g	Energia: 174.22 Kcal / 728.24 Kj Fehérje 2.35 g, Zsír 10.12 g, T.Zsírsav 8.50 g Szénhidrát 16.56 g, Cukor 0.24 g, Só 0.89 g	Energia: 336.60 Kcal / 1,406.99 Kj Fehérje 7.34 g, Zsír 26.82 g, T.Zsírsav 8.48 g Szénhidrát 14.03 g, Cukor 0.24 g, Só 2.13 g
		15	15	15	15	15
	Ebéd	Húsleves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Gluténmentes pékáru	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

					sertésragu, Cornito főtt tészta
		Energia: 441.12 Kcal / 1,843.88 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 12.33 g / 21.60 g / 4.49 g Szénhidrát / Cukor / Só 48.48 g / 8.03 g / 2.44 g	Energia: 734.79 Kcal / 3,071.42 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 33.50 g / 43.28 g / 10.87 g Szénhidrát / Cukor / Só 49.47 g / 0.32 g / 2.92 g	Energia: 494.59 Kcal / 2,067.39 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 25.63 g / 21.69 g / 4.40 g Szénhidrát / Cukor / Só 51.53 g / 7.99 g / 3.67 g	Energia: 515.34 Kcal / 2,154.12 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 19.50 g / 25.32 g / 6.63 g Szénhidrát / Cukor / Só 51.05 g / 0.00 g / 3.61 g	Energia: 397.40 Kcal / 1,661.13 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 11.44 g / 15.15 g / 3.84 g Szénhidrát / Cukor / Só 52.73 g / 2.75 g / 3.67 g
		9	9	15,(12)	15,(12)	9
	Uzsonna	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
		Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 0.90 g / 7.14 g / 0.54 g Szénhidrát / Cukor / Só 19.08 g / 11.34 g / 0.18 g	Energia: 287.26 Kcal / 1,200.75 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 7.76 g / 20.92 g / 6.24 g Szénhidrát / Cukor / Só 15.34 g / 6.44 g / 1.27 g	Energia: 290.08 Kcal / 1,212.53 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 7.02 g / 21.82 g / 6.95 g Szénhidrát / Cukor / Só 14.59 g / 4.60 g / 1.37 g	Energia: 94.61 Kcal / 395.47 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 1.28 g / 1.39 g / 0.22 g Szénhidrát / Cukor / Só 17.79 g / 4.38 g / 0.15 g	Energia: 204.59 Kcal / 855.19 Kj Fehérje / Zsír / T.Zsírsav 1.07 g / 15.12 g / 3.84 g Szénhidrát / Cukor / Só 15.18 g / 0.08 g / 0.31 g
					15	
(00082) Ovo-lakto vegetáriánus 4-6	**Tízórai**	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi,	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém,	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

				Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás pékáru BL, Paradicsom	
		Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj Fehérje: 6.30 g; Zsír: 8.79 g; T.Zsírsav: 3.92 g Szénhidrát: 42.52 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.59 g	Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 Kj Fehérje: 12.60 g; Zsír: 10.97 g; T.Zsírsav: 3.71 g Szénhidrát: 48.97 g; Cukor: 10.04 g; Só: 0.95 g	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 Kj Fehérje: 5.89 g; Zsír: 6.03 g; T.Zsírsav: 1.48 g Szénhidrát: 42.60 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.76 g	Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 Kj Fehérje: 7.20 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 4.57 g Szénhidrát: 42.72 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.85 g	Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 Kj Fehérje: 12.42 g; Zsír: 10.75 g; T.Zsírsav: 3.58 g Szénhidrát: 52.77 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.95 g
		1,7	1,7	1	1,7	1,7
	Ebéd	Zöldbableves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Zöldségfasírt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sajt, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré , Vegyesvágott	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Főtt tészta
		Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 Kj Fehérje: 10.90 g; Zsír: 6.52 g; T.Zsírsav: 0.64 g Szénhidrát: 99.14 g; Cukor: 26.56 g; Só: 0.73 g	Energia: 351.43 Kcal / 1,468.98 Kj Fehérje: 10.02 g; Zsír: 2.86 g; T.Zsírsav: 0.30 g Szénhidrát: 64.22 g; Cukor: 10.95 g; Só: 2.78 g	Energia: 656.45 Kcal / 2,743.96 Kj Fehérje: 24.66 g; Zsír: 21.18 g; T.Zsírsav: 9.41 g Szénhidrát: 92.81 g; Cukor: 12.39 g; Só: 2.82 g	Energia: 357.01 Kcal / 1,492.30 Kj Fehérje: 19.78 g; Zsír: 13.31 g; T.Zsírsav: 2.93 g Szénhidrát: 38.70 g; Cukor: 13.06 g; Só: 4.16 g	Energia: 397.06 Kcal / 1,659.71 Kj Fehérje: 10.42 g; Zsír: 15.71 g; T.Zsírsav: 1.74 g Szénhidrát: 53.28 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.31 g
		1,3,9,(12)	1,3,9	1,3,7	4,7,9,15,(12)	1,3,9
	Uzsonna					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Diétás péksütemény	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 278.93 Kcal / 1,165.93 Kj	Energia: 220.02 Kcal / 919.68 Kj	Energia: 255.34 Kcal / 1,067.32 Kj	Energia: 355.59 Kcal / 1,486.37 Kj
		Fehérje: 1.50 g; Zsír: 11.90 g; T.Zsírsav: 0.90 g Szénhidrát: 31.80 g; Cukor: 18.90 g; Só: 0.30 g	Fehérje: 11.04 g; Zsír: 13.07 g; T.Zsírsav: 5.35 g Szénhidrát: 29.04 g; Cukor: 3.12 g; Só: 1.09 g	Fehérje: 6.86 g; Zsír: 8.45 g; T.Zsírsav: 4.78 g Szénhidrát: 28.87 g; Cukor: 2.20 g; Só: 0.83 g	Fehérje: 9.08 g; Zsír: 4.41 g; T.Zsírsav: 2.01 g Szénhidrát: 44.37 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.88 g	Fehérje: 11.42 g; Zsír: 13.50 g; T.Zsírsav: 5.34 g Szénhidrát: 46.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.09 g
			1,7	1,7	1,7	1,7
(00105) Diab. 7-10 éves	**Tízórai**	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 211.37 Kcal / 883.53 Kj	Energia: 264.25 Kcal / 1,104.57 Kj	Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 Kj
		Fehérje: 5.46 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 7.76 g Szénhidrát: 22.24 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.43 g	Fehérje: 10.82 g; Zsír: 15.64 g; T.Zsírsav: 4.20 g Szénhidrát: 22.00 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.47 g	Fehérje: 4.63 g; Zsír: 11.12 g; T.Zsírsav: 2.88 g Szénhidrát: 22.38 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.77 g	Fehérje: 7.25 g; Zsír: 15.69 g; T.Zsírsav: 9.06 g Szénhidrát: 22.63 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.94 g	Fehérje: 9.50 g; Zsír: 26.84 g; T.Zsírsav: 8.41 g Szénhidrát: 20.44 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.30 g
		1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
Ebéd					
	Energia: 392.29 Kcal / 1,639.77 Kj	Energia: 697.23 Kcal / 2,914.42 Kj	Energia: 348.90 Kcal / 1,458.40 Kj	Energia: 489.92 Kcal / 2,047.87 Kj	Energia: 606.96 Kcal / 2,537.09 Kj
	Fehérje: 12.09 g; Zsír: 15.25 g; T.Zsírsav: 3.72 g	Fehérje: 24.32 g; Zsír: 43.19 g; T.Zsírsav: 10.27 g	Fehérje: 18.35 g; Zsír: 8.26 g; T.Zsírsav: 2.03 g	Fehérje: 27.21 g; Zsír: 18.80 g; T.Zsírsav: 3.91 g	Fehérje: 28.11 g; Zsír: 35.38 g; T.Zsírsav: 9.41 g
	Szénhidrát: 50.42 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 52.00 g; Cukor: 1.53 g; Só: 4.61 g	Szénhidrát: 53.22 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.59 g	Szénhidrát: 51.62 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.76 g	Szénhidrát: 52.87 g; Cukor: 6.38 g; Só: 3.89 g
	15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte
	Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj	Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 Kj	Energia: 368.50 Kcal / 1,540.33 Kj
	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 18.90 g; T.Zsírsav: 7.38 g	Fehérje: 9.92 g; Zsír: 20.94 g; T.Zsírsav: 6.17 g	Fehérje: 9.18 g; Zsír: 21.84 g; T.Zsírsav: 6.88 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 6.75 g; T.Zsírsav: 3.54 g	Fehérje: 13.19 g; Zsír: 25.18 g; T.Zsírsav: 10.59 g
	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.71 g; Só: 1.82 g	Szénhidrát: 21.75 g; Cukor: 6.24 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 4.40 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 21.76 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.26 g
		1	1	1,7,15	1,7

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00162) Tojás-,olajosmag-,zab-,szójamentes

Tízórai

Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
Fehérje: 12.59 g; Zsír: 17.58 g; T.Zsírsav: 7.82 g	Fehérje: 21.63 g; Zsír: 20.29 g; T.Zsírsav: 6.52 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 14.38 g; Zsír: 16.63 g; T.Zsírsav: 9.12 g	Fehérje: 21.36 g; Zsír: 19.97 g; T.Zsírsav: 6.33 g
Szénhidrát: 78.24 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 87.38 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 78.63 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 93.06 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g
1,7	1,7	1	1,7	1,7

Ebéd

Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
Energia: 988.74 Kcal / 4,132.93 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 856.82 Kcal / 3,581.51 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
Fehérje: 18.48 g; Zsír: 28.36 g; T.Zsírsav: 5.11 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 38.09 g; Zsír: 20.27 g; T.Zsírsav: 6.09 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g
Szénhidrát: 162.42 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.38 g	Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 132.94 g; Cukor: 25.97 g; Só: 3.98 g	Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1,7,(12)	9	1,7	9,15,(12)	1,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 18.15 g; Zsír: 8.81 g; T.Zsírsav: 4.00 g; Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g	Fehérje: 22.23 g; Zsír: 26.55 g; T.Zsírsav: 10.66 g; Szénhidrát: 75.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.17 g
			1	1	1,7	1,7
(00173) Galactosemia	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
		Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsos zöldségleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Párolt rizs, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 948.52 Kcal / 3,964.81 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 1,368.28 Kcal / 5,719.41 Kj	Energia: 592.82 Kcal / 2,477.99 Kj	Energia: 753.36 Kcal / 3,149.04 Kj
	Fehérje: 23.45 g; Zsír: 23.59 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 75.86 g; T.Zsírsav: 10.83 g	Fehérje: 30.93 g; Zsír: 21.39 g; T.Zsírsav: 4.48 g	Fehérje: 31.71 g; Zsír: 32.75 g; T.Zsírsav: 9.45 g
	Szénhidrát: 158.90 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.40 g	Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 136.92 g; Cukor: 21.97 g; Só: 5.47 g	Szénhidrát: 67.81 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.10 g	Szénhidrát: 81.91 g; Cukor: 5.00 g; Só: 3.57 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g
	Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00178) T,To,Kuk,Hüv,Cit,Par,MustM

Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 462.95 Kcal / 1,935.13 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 11.64 g; Zsír: 11.08 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g
	Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 78.97 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsleves, Grízes tészta éden, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét ÉDEN, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
	Energia: 938.20 Kcal / 3,921.68 Kj	Energia: 825.31 Kcal / 3,449.80 Kj	Energia: 791.17 Kcal / 3,307.09 Kj	Energia: 562.96 Kcal / 2,353.17 Kj	Energia: 476.74 Kcal / 1,992.77 Kj
	Fehérje: 17.37 g; Zsír: 31.35 g; T.Zsírsav: 5.37 g	Fehérje: 31.53 g; Zsír: 42.76 g; T.Zsírsav: 10.79 g	Fehérje: 30.22 g; Zsír: 27.51 g; T.Zsírsav: 5.10 g	Fehérje: 30.05 g; Zsír: 21.18 g; T.Zsírsav: 4.37 g	Fehérje: 20.94 g; Zsír: 33.54 g; T.Zsírsav: 9.31 g
	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		144.49 g	35.72 g	5.39 g	76.93 g	3.00 g	2.60 g	108.48 g	21.97 g	4.84 g	61.62 g	5.99 g	4.09 g	22.25 g	5.09 g	4.40 g
		1,(12)									15,(12)			1		
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj			Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj			Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj			Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj			Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	17.05 g	21.88 g	6.23 g	16.31 g	22.78 g	6.94 g	11.46 g	1.67 g	0.10 g	11.75 g	16.60 g	3.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.13 g	0.47 g	1.21 g	57.85 g	6.24 g	2.18 g	57.10 g	4.40 g	2.28 g	64.10 g	1.00 g	1.16 g	74.94 g	0.00 g	1.37 g
					1			1			1			1		
(00179) T,To,Kuk,Hüv,Cit,Par,MustM 4-6																
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 Kj	Energia: 245.13 Kcal / 1,024.64 Kj	Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj
	Fehérje 6.02 g, Zsír 5.59 g, T.Zsírsav 4.25 g Szénhidrát 43.42 g, Cukor 13.39 g, Só 0.90 g	Fehérje 5.83 g, Zsír 9.86 g, T.Zsírsav 2.32 g Szénhidrát 57.52 g, Cukor 21.42 g, Só 0.68 g	Fehérje 5.89 g, Zsír 6.03 g, T.Zsírsav 1.48 g Szénhidrát 42.60 g, Cukor 13.39 g, Só 0.76 g	Fehérje 5.83 g, Zsír 5.54 g, T.Zsírsav 4.25 g Szénhidrát 42.89 g, Cukor 13.39 g, Só 0.90 g	Fehérje 5.65 g, Zsír 9.65 g, T.Zsírsav 2.19 g Szénhidrát 57.99 g, Cukor 21.42 g, Só 0.68 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsleves, Grízes tészta éden, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét ÉDEN, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
	Energia: 549.29 Kcal / 2,296.03 Kj	Energia: 441.33 Kcal / 1,844.76 Kj	Energia: 476.99 Kcal / 1,993.82 Kj	Energia: 307.23 Kcal / 1,284.22 Kj	Energia: 255.80 Kcal / 1,069.24 Kj
	Fehérje 9.48 g, Zsír 16.68 g, T.Zsírsav 2.74 g Szénhidrát 88.86 g, Cukor 23.14 g, Só 2.73 g	Fehérje 17.18 g, Zsír 22.79 g, T.Zsírsav 5.57 g Szénhidrát 41.02 g, Cukor 1.50 g, Só 1.35 g	Fehérje 16.53 g, Zsír 15.84 g, T.Zsírsav 2.79 g Szénhidrát 68.42 g, Cukor 10.39 g, Só 2.77 g	Fehérje 16.76 g, Zsír 11.83 g, T.Zsírsav 2.47 g Szénhidrát 32.66 g, Cukor 2.40 g, Só 2.03 g	Fehérje 10.65 g, Zsír 18.13 g, T.Zsírsav 4.75 g Szénhidrát 12.26 g, Cukor 2.57 g, Só 2.23 g
	1,(12)			15,(12)	1
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje 1.95 g, Zsír 6.30 g, T.Zsírsav 2.46 g Szénhidrát 7.07 g, Cukor 0.24 g, Só 0.61 g	Energia: 249.15 Kcal / 1,041.45 Kj Fehérje 8.53 g, Zsír 10.94 g, T.Zsírsav 3.13 g Szénhidrát 28.93 g, Cukor 3.12 g, Só 1.09 g	Energia: 250.80 Kcal / 1,048.34 Kj Fehérje 8.18 g, Zsír 11.39 g, T.Zsírsav 3.50 g Szénhidrát 28.58 g, Cukor 2.42 g, Só 1.15 g	Energia: 160.30 Kcal / 670.05 Kj Fehérje 5.74 g, Zsír 0.84 g, T.Zsírsav 0.06 g Szénhidrát 32.05 g, Cukor 0.50 g, Só 0.58 g	Energia: 289.33 Kcal / 1,209.40 Kj Fehérje 6.18 g, Zsír 8.53 g, T.Zsírsav 1.95 g Szénhidrát 46.47 g, Cukor 0.00 g, Só 0.69 g
		1	1	1	1	
(00196) Tej,Tojás,Hüv. és csirkeM						
	Tízórai	Herba tea CM, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 544.38 Kcal / 2,275.51 Kj Fehérje 11.69 g, Zsír 20.49 g, T.Zsírsav 5.22 g Szénhidrát 77.66 g, Cukor 19.98 g, Só 1.43 g	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj Fehérje 11.52 g, Zsír 18.64 g, T.Zsírsav 4.44 g Szénhidrát 100.15 g, Cukor 31.97 g, Só 1.36 g	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj Fehérje 11.76 g, Zsír 12.06 g, T.Zsírsav 2.94 g Szénhidrát 78.38 g, Cukor 19.98 g, Só 1.51 g	Energia: 635.10 Kcal / 2,654.72 Kj Fehérje 11.81 g, Zsír 30.31 g, T.Zsírsav 7.81 g Szénhidrát 78.75 g, Cukor 19.98 g, Só 2.57 g	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj Fehérje 11.25 g, Zsír 18.32 g, T.Zsírsav 4.25 g Szénhidrát 100.84 g, Cukor 31.97 g, Só 1.36 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Húsleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék,	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Eszterházi

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Diétás pékáru BL, ebédhez			sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 973.01 Kcal / 4,067.18 Kj	Energia: 767.25 Kcal / 3,207.11 Kj	Energia: 790.72 Kcal / 3,305.21 Kj	Energia: 562.96 Kcal / 2,353.17 Kj	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 Kj
		Fehérje: 17.77 g; Zsír: 31.55 g; T.Zsírsav: 5.39 g; Szénhidrát: 152.19 g; Cukor: 36.22 g; Só: 5.35 g	Fehérje: 25.60 g; Zsír: 32.65 g; T.Zsírsav: 9.59 g; Szénhidrát: 90.63 g; Cukor: 17.99 g; Só: 4.79 g	Fehérje: 30.78 g; Zsír: 27.59 g; T.Zsírsav: 5.12 g; Szénhidrát: 107.65 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.84 g	Fehérje: 30.05 g; Zsír: 21.18 g; T.Zsírsav: 4.37 g; Szénhidrát: 61.62 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.09 g	Fehérje: 23.70 g; Zsír: 35.13 g; T.Zsírsav: 9.47 g; Szénhidrát: 86.06 g; Cukor: 9.50 g; Só: 4.50 g
		1,(12)	1		15,(12)	1
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 534.81 Kcal / 2,235.51 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g; Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 18.55 g; Zsír: 17.03 g; T.Zsírsav: 4.26 g; Szénhidrát: 76.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.22 g
		1	1	1	1	
(00201) Kcal+ZSsz,E: 525 kcal;TU: 26kc; NC	**Tízórai**	Herba tea édesítőszerrel, Natúr	Herba tea édesítőszerrel,	Herba tea édesítőszerrel,	Herba tea édesítőszerrel,	Herba tea édesítőszerrel,

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 211.37 Kcal / 883.53 Kj	Energia: 264.25 Kcal / 1,104.57 Kj	Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 Kj
	Fehérje: 5.46 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 7.76 g	Fehérje: 10.82 g; Zsír: 15.64 g; T.Zsírsav: 4.20 g	Fehérje: 4.63 g; Zsír: 11.12 g; T.Zsírsav: 2.88 g	Fehérje: 7.25 g; Zsír: 15.69 g; T.Zsírsav: 9.06 g	Fehérje: 9.50 g; Zsír: 26.84 g; T.Zsírsav: 8.41 g
	Szénhidrát: 22.24 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.43 g	Szénhidrát: 22.00 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 22.38 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 22.63 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.94 g	Szénhidrát: 20.44 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.30 g
	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
	Energia: 392.29 Kcal / 1,639.77 Kj	Energia: 675.69 Kcal / 2,824.38 Kj	Energia: 445.93 Kcal / 1,863.99 Kj	Energia: 444.89 Kcal / 1,859.64 Kj	Energia: 587.14 Kcal / 2,454.25 Kj
	Fehérje: 12.09 g; Zsír: 15.25 g; T.Zsírsav: 3.72 g	Fehérje: 23.75 g; Zsír: 42.31 g; T.Zsírsav: 10.20 g	Fehérje: 26.68 g; Zsír: 20.08 g; T.Zsírsav: 4.23 g	Fehérje: 24.53 g; Zsír: 17.01 g; T.Zsírsav: 3.51 g	Fehérje: 27.38 g; Zsír: 34.53 g; T.Zsírsav: 9.36 g
	Szénhidrát: 50.42 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 49.22 g; Cukor: 1.53 g; Só: 4.36 g	Szénhidrát: 42.06 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.02 g	Szénhidrát: 47.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.59 g	Szénhidrát: 49.52 g; Cukor: 6.23 g; Só: 3.79 g
	15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás	Házi gyümölcsjoghurt,	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás pékáru BL DIAB	pékáru BL DIAB, Körte
		Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj	Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 Kj	Energia: 360.93 Kcal / 1,508.69 Kj
		Fehérje: 5.85 g; Zsír: 18.90 g; T.Zsírsav: 7.38 g; Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.71 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 9.92 g; Zsír: 20.94 g; T.Zsírsav: 6.17 g; Szénhidrát: 21.75 g; Cukor: 6.24 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 9.18 g; Zsír: 21.84 g; T.Zsírsav: 6.88 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 4.40 g; Só: 1.54 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 6.75 g; T.Zsírsav: 3.54 g; Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.75 g	Fehérje: 12.89 g; Zsír: 25.14 g; T.Zsírsav: 10.58 g; Szénhidrát: 20.26 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.23 g
		1	1	1,7,15	1,7
(00215) Diab. 15-45-10/15 g CH 7-10 éves	**Tízórai**	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 238.09 Kcal / 995.22 Kj	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 185.34 Kcal / 774.72 Kj	Energia: 238.22 Kcal / 995.76 Kj	Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj
		Fehérje: 4.44 g; Zsír: 16.51 g; T.Zsírsav: 7.75 g; Szénhidrát: 17.08 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.32 g	Fehérje: 9.80 g; Zsír: 15.51 g; T.Zsírsav: 4.19 g; Szénhidrát: 16.84 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 3.61 g; Zsír: 10.99 g; T.Zsírsav: 2.87 g; Szénhidrát: 17.22 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.66 g	Fehérje: 6.23 g; Zsír: 15.56 g; T.Zsírsav: 9.05 g; Szénhidrát: 17.47 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.83 g	Fehérje: 8.48 g; Zsír: 26.71 g; T.Zsírsav: 8.40 g; Szénhidrát: 15.28 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.19 g
		1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
	Ebéd					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
	Energia: 379.48 Kcal / 1,586.23 Kj	Energia: 654.16 Kcal / 2,734.39 Kj	Energia: 311.84 Kcal / 1,303.49 Kj	Energia: 444.89 Kcal / 1,859.64 Kj	Energia: 515.65 Kcal / 2,155.42 Kj
	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 15.11 g; T.Zsírsav: 3.69 g; Szénhidrát: 47.91 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.97 g	Fehérje: 23.18 g; Zsír: 41.43 g; T.Zsírsav: 10.13 g; Szénhidrát: 46.44 g; Cukor: 1.53 g; Só: 4.11 g	Fehérje: 15.75 g; Zsír: 7.06 g; T.Zsírsav: 1.69 g; Szénhidrát: 47.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.27 g	Fehérje: 24.53 g; Zsír: 17.01 g; T.Zsírsav: 3.51 g; Szénhidrát: 47.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.59 g	Fehérje: 23.70 g; Zsír: 29.26 g; T.Zsírsav: 7.59 g; Szénhidrát: 47.28 g; Cukor: 5.23 g; Só: 3.55 g
	15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 266.33 Kcal / 1,113.26 Kj	Energia: 269.15 Kcal / 1,125.05 Kj	Energia: 102.11 Kcal / 426.82 Kj	Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 7.98 g; Zsír: 20.69 g; T.Zsírsav: 6.16 g; Szénhidrát: 11.91 g; Cukor: 6.24 g; Só: 1.23 g	Fehérje: 7.24 g; Zsír: 21.59 g; T.Zsírsav: 6.87 g; Szénhidrát: 11.16 g; Cukor: 4.40 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 4.61 g; Zsír: 2.86 g; T.Zsírsav: 1.43 g; Szénhidrát: 14.35 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.43 g	Fehérje: 12.33 g; Zsír: 25.00 g; T.Zsírsav: 10.59 g; Szénhidrát: 14.42 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.17 g
	1	1	1,7,15	1,7	

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00262) Tojás-,par-,OM,citrus,barackmentes

Tízórai	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
	Fehérje: 12.59 g; Zsír: 17.58 g; T.Zsírsav: 7.82 g	Fehérje: 21.63 g; Zsír: 20.29 g; T.Zsírsav: 6.52 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 14.38 g; Zsír: 16.63 g; T.Zsírsav: 9.12 g	Fehérje: 21.36 g; Zsír: 19.97 g; T.Zsírsav: 6.33 g
	Szénhidrát: 78.24 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 87.38 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 78.63 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 93.06 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g
	1,7	1,7	1	1,7	1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 988.74 Kcal / 4,132.93 Kj	Energia: 846.01 Kcal / 3,536.32 Kj	Energia: 856.82 Kcal / 3,581.51 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
	Fehérje: 18.48 g; Zsír: 28.36 g; T.Zsírsav: 5.11 g	Fehérje: 33.28 g; Zsír: 42.93 g; T.Zsírsav: 10.76 g	Fehérje: 38.09 g; Zsír: 20.27 g; T.Zsírsav: 6.09 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g
	Szénhidrát: 162.42 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.38 g	Szénhidrát: 79.96 g; Cukor: 3.02 g; Só: 2.58 g	Szénhidrát: 132.94 g; Cukor: 25.97 g; Só: 3.98 g	Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g
	1,7,(12)	9	1,7	9,15,(12)	1,9
Uzsonna					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 18.15 g; Zsír: 8.81 g; T.Zsírsav: 4.00 g; Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g	Fehérje: 22.23 g; Zsír: 26.55 g; T.Zsírsav: 10.66 g; Szénhidrát: 75.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.17 g
		1	1	1,7	1,7	
(00305) Tej-, kakaó-, citrus-szójamentes	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 636.83 Kcal / 2,661.95 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
		Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.24 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 104.99 g; Cukor: 36.96 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
		1	1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 964.85 Kcal / 4,033.07 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 1,374.70 Kcal / 5,746.25 Kj	Energia: 592.82 Kcal / 2,477.99 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
	Fehérje: 24.71 g; Zsír: 23.76 g; T.Zsírsav: 4.59 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 39.75 g; Zsír: 72.33 g; T.Zsírsav: 10.40 g	Fehérje: 30.93 g; Zsír: 21.39 g; T.Zsírsav: 4.48 g	Fehérje: 31.83 g; Zsír: 32.86 g; T.Zsírsav: 9.47 g
	Szénhidrát: 161.26 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.40 g	Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 143.22 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 67.81 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.10 g	Szénhidrát: 82.27 g; Cukor: 5.04 g; Só: 3.54 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g
	Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00360) Káliumszegény

Tízórai

Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
Fehérje: 12.59 g	Fehérje: 21.63 g	Fehérje: 11.76 g	Fehérje: 14.38 g	Fehérje: 21.36 g
Zsír: 17.58 g	Zsír: 20.29 g	Zsír: 12.06 g	Zsír: 16.63 g	Zsír: 19.97 g
T.Zsírsav: 7.82 g	T.Zsírsav: 6.52 g	T.Zsírsav: 2.94 g	T.Zsírsav: 9.12 g	T.Zsírsav: 6.33 g
Szénhidrát: 78.24 g	Szénhidrát: 87.38 g	Szénhidrát: 78.38 g	Szénhidrát: 78.63 g	Szénhidrát: 93.06 g
Cukor: 19.98 g	Cukor: 14.99 g	Cukor: 19.98 g	Cukor: 19.98 g	Cukor: 19.98 g
Só: 1.17 g	Só: 1.76 g	Só: 1.51 g	Só: 1.68 g	Só: 1.76 g
1,7	1,7	1	1,7	1,7

Ebéd

Húsleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
Energia: 955.00 Kcal / 3,991.90 Kj	Energia: 750.06 Kcal / 3,135.25 Kj	Energia: 1,433.93 Kcal / 5,993.83 Kj	Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 Kj	Energia: 657.55 Kcal / 2,748.56 Kj
Fehérje: 24.21 g	Fehérje: 36.57 g	Fehérje: 40.73 g	Fehérje: 25.94 g	Fehérje: 32.19 g
Zsír: 27.62 g	Zsír: 29.69 g	Zsír: 75.50 g	Zsír: 34.68 g	Zsír: 18.43 g
T.Zsírsav: 5.11 g	T.Zsírsav: 6.68 g	T.Zsírsav: 12.32 g	T.Zsírsav: 9.30 g	T.Zsírsav: 4.78 g
Szénhidrát: 150.70 g	Szénhidrát: 82.89 g	Szénhidrát: 149.75 g	Szénhidrát: 71.16 g	Szénhidrát: 89.94 g
Cukor: 41.72 g	Cukor: 3.23 g	Cukor: 25.97 g	Cukor: 5.99 g	Cukor: 10.03 g
Só: 5.70 g	Só: 2.19 g	Só: 4.51 g	Só: 4.04 g	Só: 3.66 g
1,9,(3),(6),(7),(12)	1,7,(10)	1,3,7	15,(12)	1,3,7,9,10,(12)

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00381) TM, hüvelyes,hal, OM

Uzsonna

Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj
Fehérje: 3.90 g	Fehérje: 17.05 g	Fehérje: 16.31 g	Fehérje: 18.15 g	Fehérje: 22.23 g
Zsír: 12.60 g	Zsír: 21.88 g	Zsír: 22.78 g	Zsír: 8.81 g	Zsír: 26.55 g
T.Zsírsav: 4.92 g	T.Zsírsav: 6.23 g	T.Zsírsav: 6.94 g	T.Zsírsav: 4.00 g	T.Zsírsav: 10.66 g
Szénhidrát: 14.13 g	Szénhidrát: 57.85 g	Szénhidrát: 57.10 g	Szénhidrát: 88.74 g	Szénhidrát: 75.02 g
Cukor: 0.47 g	Cukor: 6.24 g	Cukor: 4.40 g	Cukor: 19.98 g	Cukor: 0.00 g
Só: 1.21 g	Só: 2.18 g	Só: 2.28 g	Só: 1.76 g	Só: 2.17 g
1		1	1,7	1,7

Tízórai

Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
Fehérje: 12.03 g	Fehérje: 11.52 g	Fehérje: 11.76 g	Fehérje: 11.95 g	Fehérje: 11.25 g
Zsír: 11.18 g	Zsír: 18.64 g	Zsír: 12.06 g	Zsír: 11.14 g	Zsír: 18.32 g
T.Zsírsav: 8.49 g	T.Zsírsav: 4.44 g	T.Zsírsav: 2.94 g	T.Zsírsav: 8.51 g	T.Zsírsav: 4.25 g
Szénhidrát: 80.04 g	Szénhidrát: 100.15 g	Szénhidrát: 78.38 g	Szénhidrát: 80.44 g	Szénhidrát: 100.84 g
Cukor: 19.98 g	Cukor: 31.97 g	Cukor: 19.98 g	Cukor: 19.98 g	Cukor: 31.97 g
Só: 1.80 g	Só: 1.36 g	Só: 1.51 g	Só: 1.81 g	Só: 1.36 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsos zöldségleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Párolt rizs, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 948.52 Kcal / 3,964.81 Kj	Energia: 759.30 Kcal / 3,173.87 Kj	Energia: 1,368.28 Kcal / 5,719.41 Kj	Energia: 592.82 Kcal / 2,477.99 Kj	Energia: 753.36 Kcal / 3,149.04 Kj
	Fehérje: 23.45 g; Zsír: 23.59 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 24.83 g; Zsír: 32.55 g; T.Zsírsav: 9.53 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 75.86 g; T.Zsírsav: 10.83 g	Fehérje: 30.93 g; Zsír: 21.39 g; T.Zsírsav: 4.48 g	Fehérje: 31.71 g; Zsír: 32.75 g; T.Zsírsav: 9.45 g
	Szénhidrát: 158.90 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.40 g	Szénhidrát: 89.56 g; Cukor: 17.99 g; Só: 4.81 g	Szénhidrát: 136.92 g; Cukor: 21.97 g; Só: 5.47 g	Szénhidrát: 67.81 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.10 g	Szénhidrát: 81.91 g; Cukor: 5.00 g; Só: 3.57 g
	1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g
	Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00385) Felvágott-, virslimentes

Tízórai

Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj			Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj			Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj			Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj			Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
12.59 g	17.58 g	7.82 g	21.63 g	20.29 g	6.52 g	11.76 g	12.06 g	2.94 g	14.38 g	16.63 g	9.12 g	21.36 g	19.97 g	6.33 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
78.24 g	19.98 g	1.17 g	87.38 g	14.99 g	1.76 g	78.38 g	19.98 g	1.51 g	78.63 g	19.98 g	1.68 g	93.06 g	19.98 g	1.76 g			
1,7			1,7			1			1,7			1,7					

Ebéd

Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta			Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott			Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta					
Energia: 972.53 Kcal / 4,065.18 Kj			Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj			Energia: 1,433.93 Kcal / 5,993.83 Kj			Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj			Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
24.88 g	24.42 g	4.96 g	27.35 g	32.82 g	9.56 g	40.73 g	75.50 g	12.32 g	30.19 g	21.29 g	4.40 g	31.83 g	32.86 g	9.47 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
									62.62 g	6.03 g	4.09 g	82.27 g	5.04 g	3.54 g			

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		161.51 g	41.70 g	2.41 g	93.66 g	18.01 g	4.77 g	149.75 g	25.97 g	4.51 g						
		1,7,(3),(12)			9			1,3,7			9,15,(12)			1,3,9		
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj			Energia: 557.83 Kcal / 2,331.73 Kj			Energia: 440.04 Kcal / 1,839.37 Kj			Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj			Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	22.07 g	26.14 g	10.67 g	13.71 g	16.90 g	9.55 g	18.15 g	8.81 g	4.00 g	22.23 g	26.55 g	10.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.13 g	0.47 g	1.21 g	58.07 g	6.24 g	2.18 g	57.74 g	4.40 g	1.64 g	88.74 g	19.98 g	1.76 g	75.02 g	0.00 g	2.17 g
					1,7			1,7			1,7			1,7		
(00415) Halmentes, szója, mogyorómentes	**Tízórai**	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
	Fehérje 12.59 g, Zsír 17.58 g, T.Zsírsav 7.82 g Szénhidrát 78.24 g, Cukor 19.98 g, Só 1.17 g	Fehérje 21.63 g, Zsír 20.29 g, T.Zsírsav 6.52 g Szénhidrát 87.38 g, Cukor 14.99 g, Só 1.76 g	Fehérje 11.76 g, Zsír 12.06 g, T.Zsírsav 2.94 g Szénhidrát 78.38 g, Cukor 19.98 g, Só 1.51 g	Fehérje 14.38 g, Zsír 16.63 g, T.Zsírsav 9.12 g Szénhidrát 78.63 g, Cukor 19.98 g, Só 1.68 g	Fehérje 21.36 g, Zsír 19.97 g, T.Zsírsav 6.33 g Szénhidrát 93.06 g, Cukor 19.98 g, Só 1.76 g
	1,7	1,7	1	1,7	1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 972.53 Kcal / 4,065.18 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 1,433.93 Kcal / 5,993.83 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
	Fehérje 24.88 g, Zsír 24.42 g, T.Zsírsav 4.96 g Szénhidrát 161.51 g, Cukor 41.70 g, Só 2.41 g	Fehérje 27.35 g, Zsír 32.82 g, T.Zsírsav 9.56 g Szénhidrát 93.66 g, Cukor 18.01 g, Só 4.77 g	Fehérje 40.73 g, Zsír 75.50 g, T.Zsírsav 12.32 g Szénhidrát 149.75 g, Cukor 25.97 g, Só 4.51 g	Fehérje 30.19 g, Zsír 21.29 g, T.Zsírsav 4.40 g Szénhidrát 62.62 g, Cukor 6.03 g, Só 4.09 g	Fehérje 31.83 g, Zsír 32.86 g, T.Zsírsav 9.47 g Szénhidrát 82.27 g, Cukor 5.04 g, Só 3.54 g
	1,7,(3),(12)	9	1,3,7	9,15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje 3.90 g, Zsír 12.60 g, T.Zsírsav 4.92 g Szénhidrát 14.13 g, Cukor 0.47 g, Só 1.21 g 1	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj Fehérje 17.05 g, Zsír 21.88 g, T.Zsírsav 6.23 g Szénhidrát 57.85 g, Cukor 6.24 g, Só 2.18 g 1	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj Fehérje 16.31 g, Zsír 22.78 g, T.Zsírsav 6.94 g Szénhidrát 57.10 g, Cukor 4.40 g, Só 2.28 g 1	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj Fehérje 18.15 g, Zsír 8.81 g, T.Zsírsav 4.00 g Szénhidrát 88.74 g, Cukor 19.98 g, Só 1.76 g 1,7	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj Fehérje 22.23 g, Zsír 26.55 g, T.Zsírsav 10.66 g Szénhidrát 75.02 g, Cukor 0.00 g, Só 2.17 g 1,7
(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes					
Tízórai	Herba tea CM, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika Energia: 544.38 Kcal / 2,275.51 Kj Fehérje 11.69 g, Zsír 20.49 g, T.Zsírsav 5.22 g Szénhidrát 77.66 g, Cukor 19.98 g, Só 1.43 g 1	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj Fehérje 11.52 g, Zsír 18.64 g, T.Zsírsav 4.44 g Szénhidrát 100.15 g, Cukor 31.97 g, Só 1.36 g 1	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj Fehérje 11.76 g, Zsír 12.06 g, T.Zsírsav 2.94 g Szénhidrát 78.38 g, Cukor 19.98 g, Só 1.51 g 1	Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom Energia: 635.10 Kcal / 2,654.72 Kj Fehérje 11.81 g, Zsír 30.31 g, T.Zsírsav 7.81 g Szénhidrát 78.75 g, Cukor 19.98 g, Só 2.57 g 1	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj Fehérje 11.25 g, Zsír 18.32 g, T.Zsírsav 4.25 g Szénhidrát 100.84 g, Cukor 31.97 g, Só 1.36 g 1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék,	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 981.06 Kcal / 4,100.83 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 797.59 Kcal / 3,333.93 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
		Fehérje: 18.31 g; Zsír: 27.70 g; T.Zsírsav: 4.74 g Szénhidrát: 162.17 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Fehérje: 37.11 g; Zsír: 17.10 g; T.Zsírsav: 4.17 g Szénhidrát: 126.41 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g
		1,(12)	9	1	9,15,(12)	1,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 534.81 Kcal / 2,235.51 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 18.55 g; Zsír: 17.03 g; T.Zsírsav: 4.26 g Szénhidrát: 76.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.22 g
			1	1	1	1
(00450) Tojás-,alma-,csirke-,olajosmagM	**Tízórai**					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
	Fehérje: 12.59 g; Zsír: 17.58 g; T.Zsírsav: 7.82 g	Fehérje: 21.63 g; Zsír: 20.29 g; T.Zsírsav: 6.52 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 14.38 g; Zsír: 16.63 g; T.Zsírsav: 9.12 g	Fehérje: 21.36 g; Zsír: 19.97 g; T.Zsírsav: 6.33 g
	Szénhidrát: 78.24 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 87.38 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 78.63 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 93.06 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g
	1,7	1,7	1	1,7	1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 1,016.05 Kcal / 4,247.09 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 852.17 Kcal / 3,562.07 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
	Fehérje: 18.48 g; Zsír: 28.21 g; T.Zsírsav: 5.11 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 37.47 g; Zsír: 18.14 g; T.Zsírsav: 4.72 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g
	Szénhidrát: 169.92 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 132.09 g; Cukor: 18.98 g; Só: 3.83 g	Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g
	1,7,(12)	9	7	9,15,(12)	1,9
Uzsonna					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 18.15 g; Zsír: 8.81 g; T.Zsírsav: 4.00 g; Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g	Fehérje: 22.23 g; Zsír: 26.55 g; T.Zsírsav: 10.66 g; Szénhidrát: 75.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.17 g
		1	1	1,7	1,7	
(00460) Tej- tojás és halmentes	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
		Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
		1	1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 981.06 Kcal / 4,100.83 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 797.59 Kcal / 3,333.93 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
	Fehérje: 18.31 g; Zsír: 27.70 g; T.Zsírsav: 4.74 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 37.11 g; Zsír: 17.10 g; T.Zsírsav: 4.17 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g
	Szénhidrát: 162.17 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 126.41 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g
	1,(12)	9	1	9,15,(12)	1,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g
	Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00470)
TO,par,kuk,szoj,ban,alm,gdin,szezM

Tízórai

Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
Fehérje: 12.59 g; Zsír: 17.58 g; T.Zsírsav: 7.82 g	Fehérje: 21.63 g; Zsír: 20.29 g; T.Zsírsav: 6.52 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 14.38 g; Zsír: 16.63 g; T.Zsírsav: 9.12 g	Fehérje: 21.36 g; Zsír: 19.97 g; T.Zsírsav: 6.33 g
Szénhidrát: 78.24 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 87.38 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 78.63 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 93.06 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g
1,7	1,7	1	1,7	1,7

Ebéd

Palócgulyás leves, Grízes tészta éden, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét Éden, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
Energia: 981.24 Kcal / 4,101.58 Kj	Energia: 846.01 Kcal / 3,536.32 Kj	Energia: 805.89 Kcal / 3,368.62 Kj	Energia: 726.50 Kcal / 3,036.77 Kj	Energia: 478.18 Kcal / 1,998.79 Kj
Fehérje: 18.08 g; Zsír: 28.01 g; T.Zsírsav: 5.09 g	Fehérje: 33.28 g; Zsír: 42.93 g; T.Zsírsav: 10.76 g	Fehérje: 36.88 g; Zsír: 17.11 g; T.Zsírsav: 4.14 g	Fehérje: 26.26 g; Zsír: 36.23 g; T.Zsírsav: 9.74 g	Fehérje: 20.97 g; Zsír: 33.65 g; T.Zsírsav: 9.33 g
Szénhidrát: 162.22 g; Cukor: 35.71 g; Só: 2.41 g	Szénhidrát: 79.96 g; Cukor: 3.02 g; Só: 2.58 g	Szénhidrát: 123.66 g; Cukor: 18.98 g; Só: 3.81 g	Szénhidrát: 72.16 g; Cukor: 6.03 g; Só: 5.09 g	Szénhidrát: 22.43 g; Cukor: 5.13 g; Só: 3.41 g
1,7,(12)	9		9,15,(12)	1,9

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 18.15 g; Zsír: 8.81 g; T.Zsírsav: 4.00 g; Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g	Fehérje: 22.23 g; Zsír: 26.55 g; T.Zsírsav: 10.66 g; Szénhidrát: 75.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.17 g
		1	1	1,7	1,7	
(00517) Pépes (Farkas Csenge)	**Tízórai**	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Herba tea CM, Bébiétel üveges, különféle	Vaníliás tej, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 309.68 Kcal / 1,294.46 Kj	Energia: 309.68 Kcal / 1,294.46 Kj	Energia: 309.68 Kcal / 1,294.46 Kj	Energia: 309.68 Kcal / 1,294.46 Kj	Energia: 458.74 Kcal / 1,917.53 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 45.00 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 45.00 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 45.00 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 45.00 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 20.05 g; Zsír: 14.09 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 61.74 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.82 g
						7
	Ebéd					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00605) Fruktóz szegény

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Húsos leves, Köleskása meggyel, Porcukor, Almapüré	Vegyes zöldségkrémleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Köles , Céklapüré	Vegyes zöldségkrémleves, Pusztapörkölt burgonyával, Céklapüré	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Köles
	Energia: 628.81 Kcal / 2,628.43 Kj	Energia: 559.44 Kcal / 2,338.46 Kj	Energia: 939.36 Kcal / 3,926.52 Kj	Energia: 880.77 Kcal / 3,681.62 Kj	Energia: 736.98 Kcal / 3,080.58 Kj
	Fehérje: 22.39 g; Zsír: 19.08 g; T.Zsírsav: 3.51 g; Szénhidrát: 94.40 g; Cukor: 30.98 g; Só: 5.69 g	Fehérje: 34.73 g; Zsír: 31.12 g; T.Zsírsav: 5.37 g; Szénhidrát: 35.37 g; Cukor: 0.23 g; Só: 3.05 g	Fehérje: 35.95 g; Zsír: 39.83 g; T.Zsírsav: 9.56 g; Szénhidrát: 111.23 g; Cukor: 19.98 g; Só: 6.53 g	Fehérje: 29.90 g; Zsír: 46.23 g; T.Zsírsav: 11.69 g; Szénhidrát: 84.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 7.48 g	Fehérje: 30.74 g; Zsír: 26.31 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 93.42 g; Cukor: 10.03 g; Só: 5.47 g
	9	1,(10)	1,7	1,7	1,3,7,9,10,(12)
Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle, Körtepüré
	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 Kj	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 Kj	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 Kj	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 Kj	Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 Kj
	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 25.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 25.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 25.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.48 g; Szénhidrát: 25.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 10.03 g; Zsír: 9.71 g; T.Zsírsav: 2.49 g; Szénhidrát: 33.26 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.42 g
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Natúr	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea édesítőszerrel,	Herba tea édesítőszerrel,	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika		Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	
	Energia: 446.37 Kcal / 1,865.83 Kj	Energia: 556.70 Kcal / 2,327.01 Kj	Energia: 393.62 Kcal / 1,645.33 Kj	Energia: 446.50 Kcal / 1,866.37 Kj	Energia: 556.70 Kcal / 2,327.01 Kj
	Fehérje: 12.59 g; Zsír: 17.58 g; T.Zsírsav: 7.82 g; Szénhidrát: 58.34 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.17 g	Fehérje: 21.35 g; Zsír: 19.96 g; T.Zsírsav: 6.33 g; Szénhidrát: 72.24 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.76 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 58.48 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 14.38 g; Zsír: 16.63 g; T.Zsírsav: 9.12 g; Szénhidrát: 58.73 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.68 g	Fehérje: 21.35 g; Zsír: 19.96 g; T.Zsírsav: 6.33 g; Szénhidrát: 72.24 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.76 g
	1,7,15	1,7	1,15	1,7,15	1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Házi káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 823.88 Kcal / 3,443.82 Kj	Energia: 834.56 Kcal / 3,488.46 Kj	Energia: 1,388.12 Kcal / 5,802.34 Kj	Energia: 691.61 Kcal / 2,890.93 Kj	Energia: 715.14 Kcal / 2,989.29 Kj
	Fehérje: 24.40 g; Zsír: 23.33 g; T.Zsírsav: 5.17 g; Szénhidrát: 127.83 g; Cukor: 19.98 g; Só: 2.30 g	Fehérje: 32.95 g; Zsír: 42.82 g; T.Zsírsav: 10.74 g; Szénhidrát: 77.67 g; Cukor: 3.00 g; Só: 2.51 g	Fehérje: 40.52 g; Zsír: 81.33 g; T.Zsírsav: 11.42 g; Szénhidrát: 122.16 g; Cukor: 5.99 g; Só: 5.86 g	Fehérje: 26.32 g; Zsír: 34.87 g; T.Zsírsav: 9.34 g; Szénhidrát: 66.72 g; Cukor: 0.04 g; Só: 3.56 g	Fehérje: 35.65 g; Zsír: 28.69 g; T.Zsírsav: 5.34 g; Szénhidrát: 77.68 g; Cukor: 0.04 g; Só: 3.58 g
	1,7,(3)	9	1,3,9	1,15,(10),(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

			pékáru BL, Jégcsapretek	pékáru BL, kígyóuborka		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 Kj	Energia: 552.18 Kcal / 2,308.11 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 20.03 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.10 g	Fehérje: 21.63 g; Zsír: 26.10 g; T.Zsírsav: 10.66 g
		Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 59.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 57.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.16 g
			1	1	1	1,7
(00660) Diab 20-50-20	**Tízórai**	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 211.37 Kcal / 883.53 Kj	Energia: 264.25 Kcal / 1,104.57 Kj	Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 Kj
		Fehérje: 5.46 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 7.76 g	Fehérje: 10.82 g; Zsír: 15.64 g; T.Zsírsav: 4.20 g	Fehérje: 4.63 g; Zsír: 11.12 g; T.Zsírsav: 2.88 g	Fehérje: 7.25 g; Zsír: 15.69 g; T.Zsírsav: 9.06 g	Fehérje: 9.50 g; Zsír: 26.84 g; T.Zsírsav: 8.41 g
		Szénhidrát: 22.24 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.43 g	Szénhidrát: 22.00 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 22.38 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 22.63 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.94 g	Szénhidrát: 20.44 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.30 g
		1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
	Ebéd					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Palócgulyás leves, Alma, Köleskása meggyel	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
	Energia: 429.28 Kcal / 1,794.39 Kj	Energia: 702.03 Kcal / 2,934.49 Kj	Energia: 389.18 Kcal / 1,626.77 Kj	Energia: 480.19 Kcal / 2,007.19 Kj	Energia: 472.18 Kcal / 1,973.71 Kj
	Fehérje: 13.68 g; Zsír: 18.38 g; T.Zsírsav: 4.52 g; Szénhidrát: 50.97 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.39 g	Fehérje: 24.23 g; Zsír: 44.39 g; T.Zsírsav: 10.36 g; Szénhidrát: 50.74 g; Cukor: 1.54 g; Só: 4.78 g	Fehérje: 24.90 g; Zsír: 10.93 g; T.Zsírsav: 3.03 g; Szénhidrát: 49.29 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.73 g	Fehérje: 26.31 g; Zsír: 18.53 g; T.Zsírsav: 3.78 g; Szénhidrát: 50.77 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.90 g	Fehérje: 20.98 g; Zsír: 25.66 g; T.Zsírsav: 5.89 g; Szénhidrát: 49.44 g; Cukor: 4.54 g; Só: 3.91 g
	15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte
	Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj	Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 Kj	Energia: 383.65 Kcal / 1,603.66 Kj
	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 18.90 g; T.Zsírsav: 7.38 g; Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.71 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 9.92 g; Zsír: 20.94 g; T.Zsírsav: 6.17 g; Szénhidrát: 21.75 g; Cukor: 6.24 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 9.18 g; Zsír: 21.84 g; T.Zsírsav: 6.88 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 4.40 g; Só: 1.54 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 6.75 g; T.Zsírsav: 3.54 g; Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.75 g	Fehérje: 13.78 g; Zsír: 25.26 g; T.Zsírsav: 10.59 g; Szénhidrát: 24.76 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.32 g
	1	1	1,7,15	1,7	

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00710) Tej-, szója-, kukoricamentes

Tízórai

Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g
Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
1	1	1	1	1

Ebéd

Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
Energia: 964.85 Kcal / 4,033.07 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 1,375.15 Kcal / 5,748.13 Kj	Energia: 592.82 Kcal / 2,477.99 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
Fehérje: 24.71 g; Zsír: 23.76 g; T.Zsírsav: 4.59 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 39.19 g; Zsír: 72.25 g; T.Zsírsav: 10.38 g	Fehérje: 30.93 g; Zsír: 21.39 g; T.Zsírsav: 4.48 g	Fehérje: 31.83 g; Zsír: 32.86 g; T.Zsírsav: 9.47 g
Szénhidrát: 161.26 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.40 g	Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 144.05 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 67.81 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.10 g	Szénhidrát: 82.27 g; Cukor: 5.04 g; Só: 3.54 g
1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g; Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g; Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1	
(00740) TTG borsó, rizs, mogyoróM	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea CM, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj	Energia: 580.91 Kcal / 2,428.20 Kj
		Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g; Szénhidrát: 78.78 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.62 g	Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g; Szénhidrát: 76.74 g; Cukor: 20.78 g; Só: 2.03 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g; Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g; Szénhidrát: 79.18 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.63 g	Fehérje: 12.78 g; Zsír: 22.38 g; T.Zsírsav: 6.53 g; Szénhidrát: 75.52 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.98 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Húsleves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Köles , Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 972.12 Kcal / 4,063.46 Kj	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj	Energia: 793.97 Kcal / 3,318.79 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj
	Fehérje: 17.85 g; Zsír: 31.84 g; T.Zsírsav: 5.77 g	Fehérje: 25.79 g; Zsír: 40.09 g; T.Zsírsav: 10.32 g	Fehérje: 31.91 g; Zsír: 30.78 g; T.Zsírsav: 5.95 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g	Fehérje: 23.75 g; Zsír: 35.43 g; T.Zsírsav: 9.45 g
	Szénhidrát: 150.91 g; Cukor: 36.22 g; Só: 5.35 g	Szénhidrát: 99.67 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.79 g	Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.83 g	Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 87.30 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.58 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g	Fehérje: 12.48 g; Zsír: 23.32 g; T.Zsírsav: 7.25 g	Fehérje: 7.75 g; Zsír: 4.72 g; T.Zsírsav: 0.80 g	Fehérje: 7.92 g; Zsír: 17.14 g; T.Zsírsav: 4.20 g
	Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 55.84 g; Cukor: 5.20 g; Só: 2.10 g	Szénhidrát: 98.83 g; Cukor: 31.42 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 73.68 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.19 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00770)
Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,Fok,ZabM,ősz

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g
	Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 981.06 Kcal / 4,100.83 Kj	Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 Kj	Energia: 797.59 Kcal / 3,333.93 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
	Fehérje: 18.31 g; Zsír: 27.70 g; T.Zsírsav: 4.74 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 32.82 g; T.Zsírsav: 9.56 g	Fehérje: 37.11 g; Zsír: 17.10 g; T.Zsírsav: 4.17 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g
	Szénhidrát: 162.17 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Szénhidrát: 93.66 g; Cukor: 18.01 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 126.41 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1,(12)	9	1	9,15,(12)	1,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g; Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g; Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1	
(00778) Tej,Toj,OM,Őszib,Hal,Alma,Ban.,Par	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 470.68 Kcal / 1,967.44 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
		Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.95 g; Zsír: 11.14 g; T.Zsírsav: 8.51 g; Szénhidrát: 80.44 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.81 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1	1	1	1	1
	Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 981.06 Kcal / 4,100.83 Kj	Energia: 846.01 Kcal / 3,536.32 Kj	Energia: 805.89 Kcal / 3,368.62 Kj	Energia: 568.07 Kcal / 2,374.53 Kj	Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 Kj
		Fehérje: 18.31 g; Zsír: 27.70 g; T.Zsírsav: 4.74 g	Fehérje: 33.28 g; Zsír: 42.93 g; T.Zsírsav: 10.76 g	Fehérje: 36.88 g; Zsír: 17.11 g; T.Zsírsav: 4.14 g	Fehérje: 30.19 g; Zsír: 21.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 23.73 g; Zsír: 35.24 g; T.Zsírsav: 9.49 g
		Szénhidrát: 162.17 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Szénhidrát: 79.96 g; Cukor: 3.02 g; Só: 2.58 g	Szénhidrát: 123.66 g; Cukor: 18.98 g; Só: 3.81 g	Szénhidrát: 62.62 g; Cukor: 6.03 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 86.24 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.51 g
		1,(12)	9		9,15,(12)	1,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g
		Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
			1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00830)
Tej,szója,méz,eper,parad,citrusM

Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 462.95 Kcal / 1,935.13 Kj	Energia: 636.83 Kcal / 2,661.95 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 462.95 Kcal / 1,935.13 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 11.64 g; Zsír: 11.08 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.24 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.24 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 11.64 g; Zsír: 11.08 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g
	Szénhidrát: 78.97 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 104.99 g; Cukor: 36.96 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 78.97 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsos zöldségleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Párolt rizs, Rántott sertés szelet, Céklasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 948.52 Kcal / 3,964.81 Kj	Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 Kj	Energia: 1,375.31 Kcal / 5,748.80 Kj	Energia: 757.05 Kcal / 3,164.47 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
	Fehérje: 23.45 g; Zsír: 23.59 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 31.79 g; Zsír: 42.78 g; T.Zsírsav: 10.74 g	Fehérje: 36.29 g; Zsír: 75.76 g; T.Zsírsav: 10.80 g	Fehérje: 26.95 g; Zsír: 36.26 g; T.Zsírsav: 9.80 g	Fehérje: 31.83 g; Zsír: 32.86 g; T.Zsírsav: 9.47 g
	Szénhidrát: 158.90 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.40 g	Szénhidrát: 76.49 g; Cukor: 3.00 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 139.11 g; Cukor: 23.97 g; Só: 5.68 g	Szénhidrát: 78.85 g; Cukor: 8.03 g; Só: 5.02 g	Szénhidrát: 82.27 g; Cukor: 5.04 g; Só: 3.54 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1,(3),(12)	9	1,3,15,(12)	1,15,(12)	1,3,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 27.08 Kcal / 113.19 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 504.24 Kcal / 2,107.72 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
		Fehérje: 0.15 g; Zsír: 1.19 g; T.Zsírsav: 0.09 g; Szénhidrát: 3.18 g; Cukor: 1.89 g; Só: 0.03 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.39 g; Zsír: 22.86 g; T.Zsírsav: 6.64 g; Szénhidrát: 57.62 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.27 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g; Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g; Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1	
(00832) Tej,szó,méz,eper,parad,citrusM 4-6	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL
		Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 Kj	Energia: 339.30 Kcal / 1,418.27 Kj	Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 Kj	Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj
		Fehérje: 5.82 g; Zsír: 5.54 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 42.87 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.90 g	Fehérje: 5.64 g; Zsír: 9.64 g; T.Zsírsav: 2.18 g; Szénhidrát: 56.44 g; Cukor: 20.48 g; Só: 0.68 g	Fehérje: 5.88 g; Zsír: 6.03 g; T.Zsírsav: 1.47 g; Szénhidrát: 42.58 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.76 g	Fehérje: 5.82 g; Zsír: 5.54 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 42.87 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.90 g	Fehérje: 5.65 g; Zsír: 9.65 g; T.Zsírsav: 2.18 g; Szénhidrát: 57.99 g; Cukor: 21.42 g; Só: 0.68 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1	1	1	1	1
	Ebéd	Húsos zöldségleves, Grízes tészta 4-6, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Párolt rizs, Rántott sertés szelet, Céklasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 531.87 Kcal / 2,223.22 Kj	Energia: 441.09 Kcal / 1,843.76 Kj	Energia: 657.72 Kcal / 2,749.27 Kj	Energia: 414.79 Kcal / 1,733.82 Kj	Energia: 459.90 Kcal / 1,922.38 Kj
		Fehérje: 13.28 g; Zsír: 11.79 g; T.Zsírsav: 2.24 g; Szénhidrát: 92.00 g; Cukor: 20.85 g; Só: 10.98 g	Fehérje: 17.31 g; Zsír: 22.80 g; T.Zsírsav: 5.54 g; Szénhidrát: 40.80 g; Cukor: 1.50 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 19.21 g; Zsír: 29.56 g; T.Zsírsav: 4.46 g; Szénhidrát: 79.79 g; Cukor: 11.19 g; Só: 2.03 g	Fehérje: 14.94 g; Zsír: 20.42 g; T.Zsírsav: 5.55 g; Szénhidrát: 41.80 g; Cukor: 3.22 g; Só: 2.57 g	Fehérje: 19.07 g; Zsír: 16.46 g; T.Zsírsav: 4.72 g; Szénhidrát: 58.28 g; Cukor: 2.52 g; Só: 5.34 g
		1,(3),(12)	9	1,3,15,(12)	1,15,(12)	1,3,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, paprika	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 27.08 Kcal / 113.19 Kj	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj	Energia: 256.03 Kcal / 1,070.21 Kj	Energia: 160.30 Kcal / 670.05 Kj	Energia: 289.32 Kcal / 1,209.36 Kj
		Fehérje: 0.15 g; Zsír: 1.19 g; T.Zsírsav: 0.09 g; Szénhidrát: 3.18 g; Cukor: 1.89 g; Só: 0.03 g	Fehérje: 8.53 g; Zsír: 10.94 g; T.Zsírsav: 3.12 g; Szénhidrát: 28.93 g; Cukor: 3.12 g; Só: 1.09 g	Fehérje: 8.44 g; Zsír: 11.49 g; T.Zsírsav: 3.32 g; Szénhidrát: 29.41 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.14 g	Fehérje: 5.74 g; Zsír: 0.84 g; T.Zsírsav: 0.05 g; Szénhidrát: 32.05 g; Cukor: 0.50 g; Só: 0.58 g	Fehérje: 6.18 g; Zsír: 8.53 g; T.Zsírsav: 1.94 g; Szénhidrát: 46.47 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.69 g
			1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00898) Galaktosemia 7-14

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj	Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 Kj	Energia: 275.58 Kcal / 1,151.92 Kj	Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj
	Fehérje: 6.25 g; Zsír: 8.02 g; T.Zsírsav: 6.35 g	Fehérje: 5.83 g; Zsír: 9.86 g; T.Zsírsav: 2.32 g	Fehérje: 6.05 g; Zsír: 8.69 g; T.Zsírsav: 2.19 g	Fehérje: 6.19 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 6.37 g	Fehérje: 5.65 g; Zsír: 9.65 g; T.Zsírsav: 2.19 g
	Szénhidrát: 44.37 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.06 g	Szénhidrát: 57.52 g; Cukor: 21.42 g; Só: 0.68 g	Szénhidrát: 43.13 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 44.67 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 57.99 g; Cukor: 21.42 g; Só: 0.68 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsos zöldségleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj	Energia: 546.12 Kcal / 2,282.78 Kj	Energia: 823.17 Kcal / 3,440.85 Kj	Energia: 405.21 Kcal / 1,693.78 Kj	Energia: 515.88 Kcal / 2,156.38 Kj
	Fehérje: 15.85 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 2.81 g	Fehérje: 15.84 g; Zsír: 17.07 g; T.Zsírsav: 4.85 g	Fehérje: 23.24 g; Zsír: 38.05 g; T.Zsírsav: 5.41 g	Fehérje: 21.51 g; Zsír: 14.81 g; T.Zsírsav: 3.13 g	Fehérje: 21.03 g; Zsír: 20.63 g; T.Zsírsav: 5.76 g
	Szénhidrát: 118.16 g; Cukor: 33.37 g; Só: 1.48 g	Szénhidrát: 80.60 g; Cukor: 14.25 g; Só: 3.14 g	Szénhidrát: 98.18 g; Cukor: 13.18 g; Só: 2.71 g	Szénhidrát: 45.55 g; Cukor: 3.61 g; Só: 2.65 g	Szénhidrát: 60.83 g; Cukor: 3.00 g; Só: 2.18 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj	Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 Kj	Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 Kj	Energia: 289.33 Kcal / 1,209.40 Kj
		Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g; Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Fehérje: 10.01 g; Zsír: 12.55 g; T.Zsírsav: 3.71 g; Szénhidrát: 29.31 g; Cukor: 4.68 g; Só: 1.30 g	Fehérje: 9.45 g; Zsír: 13.22 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 28.74 g; Cukor: 3.30 g; Só: 1.37 g	Fehérje: 5.91 g; Zsír: 0.94 g; T.Zsírsav: 0.06 g; Szénhidrát: 35.97 g; Cukor: 1.00 g; Só: 0.58 g	Fehérje: 6.18 g; Zsír: 8.53 g; T.Zsírsav: 1.95 g; Szénhidrát: 46.47 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.69 g
			1	1	1	1
(00912) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,FokM 7-14	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj	Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 Kj	Energia: 275.58 Kcal / 1,151.92 Kj	Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj
		Fehérje: 6.25 g; Zsír: 8.02 g; T.Zsírsav: 6.35 g; Szénhidrát: 44.37 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.06 g	Fehérje: 5.83 g; Zsír: 9.86 g; T.Zsírsav: 2.32 g; Szénhidrát: 57.52 g; Cukor: 21.42 g; Só: 0.68 g	Fehérje: 6.05 g; Zsír: 8.69 g; T.Zsírsav: 2.19 g; Szénhidrát: 43.13 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.84 g	Fehérje: 6.19 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 6.37 g; Szénhidrát: 44.67 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.07 g	Fehérje: 5.65 g; Zsír: 9.65 g; T.Zsírsav: 2.19 g; Szénhidrát: 57.99 g; Cukor: 21.42 g; Só: 0.68 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 698.61 Kcal / 2,920.19 Kj	Energia: 546.12 Kcal / 2,282.78 Kj	Energia: 534.61 Kcal / 2,234.67 Kj	Energia: 390.36 Kcal / 1,631.70 Kj	Energia: 524.55 Kcal / 2,192.62 Kj
	Fehérje: 12.06 g; Zsír: 17.98 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 15.84 g; Zsír: 17.07 g; T.Zsírsav: 4.85 g	Fehérje: 21.92 g; Zsír: 10.43 g; T.Zsírsav: 2.29 g	Fehérje: 21.06 g; Zsír: 14.75 g; T.Zsírsav: 3.08 g	Fehérje: 14.88 g; Zsír: 22.66 g; T.Zsírsav: 5.80 g
	Szénhidrát: 120.22 g; Cukor: 29.48 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 80.60 g; Cukor: 14.25 g; Só: 3.14 g	Szénhidrát: 89.77 g; Cukor: 13.18 g; Só: 2.45 g	Szénhidrát: 42.43 g; Cukor: 3.61 g; Só: 2.64 g	Szénhidrát: 64.07 g; Cukor: 6.52 g; Só: 2.15 g
	1,(12)	9	1	9,15,(12)	1,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj	Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 Kj	Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 Kj	Energia: 289.33 Kcal / 1,209.40 Kj
	Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g	Fehérje: 10.01 g; Zsír: 12.55 g; T.Zsírsav: 3.71 g	Fehérje: 9.45 g; Zsír: 13.22 g; T.Zsírsav: 4.24 g	Fehérje: 5.91 g; Zsír: 0.94 g; T.Zsírsav: 0.06 g	Fehérje: 6.18 g; Zsír: 8.53 g; T.Zsírsav: 1.95 g
	Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Szénhidrát: 29.31 g; Cukor: 4.68 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 28.74 g; Cukor: 3.30 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 35.97 g; Cukor: 1.00 g; Só: 0.58 g	Szénhidrát: 46.47 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.69 g
		1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00933) Sertéshús mentes 7-14éves

Tízórai

Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj	Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 Kj	Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 Kj	Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 Kj	Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 Kj
Fehérje: 6.67 g	Fehérje: 12.60 g	Fehérje: 6.05 g	Fehérje: 8.01 g	Fehérje: 12.42 g
Zsír: 12.82 g	Zsír: 10.97 g	Zsír: 8.69 g	Zsír: 12.11 g	Zsír: 10.75 g
T.Zsírsav: 5.85 g	T.Zsírsav: 3.71 g	T.Zsírsav: 2.19 g	T.Zsírsav: 6.83 g	T.Zsírsav: 3.58 g
Szénhidrát: 43.02 g	Szénhidrát: 48.97 g	Szénhidrát: 43.13 g	Szénhidrát: 43.31 g	Szénhidrát: 52.77 g
Cukor: 13.39 g	Cukor: 10.04 g	Cukor: 13.39 g	Cukor: 13.39 g	Cukor: 13.39 g
Só: 0.59 g	Só: 0.95 g	Só: 0.84 g	Só: 0.97 g	Só: 0.95 g
1,7	1,7	1	1,7	1,7

Ebéd

Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Csirke aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Zöldségleves-zöldségkrém lev, Levesbetét, Eszterházi csirkeragu, Főtt tészta
Energia: 652.66 Kcal / 2,728.12 Kj	Energia: 467.84 Kcal / 1,955.57 Kj	Energia: 708.34 Kcal / 2,960.86 Kj	Energia: 386.14 Kcal / 1,614.07 Kj	Energia: 469.33 Kcal / 1,961.80 Kj
Fehérje: 17.52 g	Fehérje: 17.47 g	Fehérje: 25.67 g	Fehérje: 18.90 g	Fehérje: 23.15 g
Zsír: 10.79 g	Zsír: 7.78 g	Zsír: 22.47 g	Zsír: 12.01 g	Zsír: 13.72 g
T.Zsírsav: 1.43 g	T.Zsírsav: 1.24 g	T.Zsírsav: 3.66 g	T.Zsírsav: 1.78 g	T.Zsírsav: 2.33 g
Szénhidrát: 80.54 g	Szénhidrát: 14.36 g	Szénhidrát:	Szénhidrát: 49.53 g	Szénhidrát: 63.17 g
Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor: 3.61 g	Cukor: 3.03 g
Só:	Só: 2.69 g	Só:	Só: 3.33 g	Só: 2.16 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		119.77 g / 33.37 g / 1.49 g		102.14 g / 15.58 g / 2.71 g		
		1,7,(3),(12)	9,(10)	1,3,7	9,15,(12)	1,3,7,9,10,(12)
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj	Energia: 242.96 Kcal / 1,015.57 Kj	Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj	Energia: 312.01 Kcal / 1,304.20 Kj	Energia: 355.59 Kcal / 1,486.37 Kj
		Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g; Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Fehérje: 11.01 g; Zsír: 8.60 g; T.Zsírsav: 2.24 g; Szénhidrát: 30.22 g; Cukor: 4.68 g; Só: 1.34 g	Fehérje: 9.45 g; Zsír: 13.22 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 28.74 g; Cukor: 3.30 g; Só: 1.37 g	Fehérje: 10.84 g; Zsír: 6.24 g; T.Zsírsav: 2.98 g; Szénhidrát: 52.49 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.03 g	Fehérje: 11.42 g; Zsír: 13.50 g; T.Zsírsav: 5.34 g; Szénhidrát: 46.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.09 g
			1	1	1,7	1,7
(00942) Sertéshúsmentes	**Tízórai**	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj Fehérje 8.76 g, Zsír 18.12 g, T.Zsírsav 8.13 g Szénhidrát 76.98 g, Cukor 20.78 g, Só 0.99 g	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj Fehérje 21.63 g, Zsír 20.29 g, T.Zsírsav 6.52 g Szénhidrát 87.38 g, Cukor 14.99 g, Só 1.76 g	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj Fehérje 11.76 g, Zsír 12.06 g, T.Zsírsav 2.94 g Szénhidrát 78.38 g, Cukor 19.98 g, Só 1.51 g	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj Fehérje 14.38 g, Zsír 16.63 g, T.Zsírsav 9.12 g Szénhidrát 78.63 g, Cukor 19.98 g, Só 1.68 g	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj Fehérje 21.36 g, Zsír 19.97 g, T.Zsírsav 6.33 g Szénhidrát 93.06 g, Cukor 19.98 g, Só 1.76 g
	7	1,7	1	1,7	1,7
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Csirke aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék	Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Zöldségleves-zöldségkrém lev, Levesbetét, Eszterházi csirkeragu, Főtt tészta
	Energia: 907.46 Kcal / 3,793.18 Kj Fehérje 26.24 g, Zsír 16.45 g, T.Zsírsav 2.29 g Szénhidrát 161.59 g, Cukor 41.70 g, Só 2.43 g	Energia: 424.55 Kcal / 1,774.62 Kj Fehérje 29.42 g, Zsír 13.95 g, T.Zsírsav 2.31 g Szénhidrát 44.53 g, Cukor 15.24 g, Só 3.84 g	Energia: 1,133.20 Kcal / 4,736.78 Kj Fehérje 44.43 g, Zsír 40.56 g, T.Zsírsav 6.51 g Szénhidrát 149.85 g, Cukor 25.97 g, Só 4.49 g	Energia: 562.13 Kcal / 2,349.70 Kj Fehérje 27.16 g, Zsír 17.45 g, T.Zsírsav 2.57 g Szénhidrát 72.62 g, Cukor 6.03 g, Só 5.06 g	Energia: 675.78 Kcal / 2,824.76 Kj Fehérje 35.26 g, Zsír 21.24 g, T.Zsírsav 3.74 g Szénhidrát 85.83 g, Cukor 5.05 g, Só 3.56 g
	1,7,(3),(12)	9,(10)	1,3,7	9,15,(12)	1,3,7,9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Energia: 460.97 Kcal / 1,926.85 Kj Fehérje: 18.39 g; Zsír: 16.62 g; T.Zsírsav: 4.27 g Szénhidrát: 59.07 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.23 g	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj Fehérje: 18.15 g; Zsír: 8.81 g; T.Zsírsav: 4.00 g Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj Fehérje: 22.23 g; Zsír: 26.55 g; T.Zsírsav: 10.66 g Szénhidrát: 75.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.17 g
		1	1	1,7	1,7	
(00952) Tojás-, olajosmag- és szójaM 4-6	**Tízórai**	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj Fehérje: 6.30 g; Zsír: 8.79 g; T.Zsírsav: 3.92 g Szénhidrát: 42.52 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.59 g	Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 Kj Fehérje: 12.60 g; Zsír: 10.97 g; T.Zsírsav: 3.71 g Szénhidrát: 48.97 g; Cukor: 10.04 g; Só: 0.95 g	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 Kj Fehérje: 5.89 g; Zsír: 6.03 g; T.Zsírsav: 1.48 g Szénhidrát: 42.60 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.76 g	Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 Kj Fehérje: 7.20 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 4.57 g Szénhidrát: 42.72 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.85 g	Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 Kj Fehérje: 12.42 g; Zsír: 10.75 g; T.Zsírsav: 3.58 g Szénhidrát: 52.77 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.95 g
		1,7	1,7	1	1,7	1,7
	Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Energia: 577.00 Kcal / 2,411.86 Kj Fehérje: 10.06 g; Zsír: 15.19 g; T.Zsírsav: 2.61 g Szénhidrát: 98.37 g; Cukor: 23.42 g; Só: 1.21 g	Energia: 415.10 Kcal / 1,735.12 Kj Fehérje: 14.31 g; Zsír: 16.52 g; T.Zsírsav: 4.79 g Szénhidrát: 51.16 g; Cukor: 10.95 g; Só: 2.72 g	Energia: 511.22 Kcal / 2,136.90 Kj Fehérje: 21.16 g; Zsír: 11.44 g; T.Zsírsav: 3.19 g Szénhidrát: 82.04 g; Cukor: 12.39 g; Só: 2.12 g	Energia: 309.79 Kcal / 1,294.92 Kj Fehérje: 16.83 g; Zsír: 11.89 g; T.Zsírsav: 2.48 g Szénhidrát: 33.16 g; Cukor: 2.42 g; Só: 2.03 g	Energia: 458.31 Kcal / 1,915.74 Kj Fehérje: 12.61 g; Zsír: 19.31 g; T.Zsírsav: 4.87 g Szénhidrát: 57.44 g; Cukor: 5.70 g; Só: 1.81 g
		1,7,(12)	9	1,7	9,15,(12)	1,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Energia: 249.15 Kcal / 1,041.45 Kj Fehérje: 8.53 g; Zsír: 10.94 g; T.Zsírsav: 3.13 g Szénhidrát: 28.93 g; Cukor: 3.12 g; Só: 1.09 g	Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 Kj Fehérje: 8.16 g; Zsír: 11.39 g; T.Zsírsav: 3.48 g Szénhidrát: 28.55 g; Cukor: 2.20 g; Só: 1.15 g	Energia: 255.34 Kcal / 1,067.32 Kj Fehérje: 9.08 g; Zsír: 4.41 g; T.Zsírsav: 2.01 g Szénhidrát: 44.37 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.88 g	Energia: 355.59 Kcal / 1,486.37 Kj Fehérje: 11.42 g; Zsír: 13.50 g; T.Zsírsav: 5.34 g Szénhidrát: 46.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.09 g
			1	1	1,7	1,7
(00968) T,To,Kuk,Hüv,Cit,Par,MustM 7-14						
	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém,	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém,	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Diétás pékáru BL, paprika			Diétás pékáru BL, Salátalevél	
	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj	Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 Kj	Energia: 269.78 Kcal / 1,127.68 Kj	Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj
	Fehérje: 6.25 g; Zsír: 8.02 g; T.Zsírsav: 6.35 g; Szénhidrát: 44.37 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.06 g	Fehérje: 5.83 g; Zsír: 9.86 g; T.Zsírsav: 2.32 g; Szénhidrát: 57.52 g; Cukor: 21.42 g; Só: 0.68 g	Fehérje: 6.05 g; Zsír: 8.69 g; T.Zsírsav: 2.19 g; Szénhidrát: 43.13 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.84 g	Fehérje: 5.96 g; Zsír: 7.95 g; T.Zsírsav: 6.35 g; Szénhidrát: 43.57 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.06 g	Fehérje: 5.65 g; Zsír: 9.65 g; T.Zsírsav: 2.19 g; Szénhidrát: 57.99 g; Cukor: 21.42 g; Só: 0.68 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Húsleves, Grízes tészta éden, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét ÉDEN, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
	Energia: 669.07 Kcal / 2,796.71 Kj	Energia: 577.24 Kcal / 2,412.86 Kj	Energia: 529.52 Kcal / 2,213.39 Kj	Energia: 387.29 Kcal / 1,618.87 Kj	Energia: 301.60 Kcal / 1,260.69 Kj
	Fehérje: 11.45 g; Zsír: 20.15 g; T.Zsírsav: 3.31 g; Szénhidrát: 108.76 g; Cukor: 29.13 g; Só: 3.28 g	Fehérje: 19.24 g; Zsír: 24.55 g; T.Zsírsav: 5.76 g; Szénhidrát: 68.52 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 17.47 g; Zsír: 16.68 g; T.Zsírsav: 2.89 g; Szénhidrát: 79.00 g; Cukor: 13.18 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 20.98 g; Zsír: 14.68 g; T.Zsírsav: 3.06 g; Szénhidrát: 41.83 g; Cukor: 3.59 g; Só: 2.64 g	Fehérje: 12.71 g; Zsír: 21.35 g; T.Zsírsav: 5.67 g; Szénhidrát: 14.33 g; Cukor: 3.07 g; Só: 2.66 g
	1,(12)			15,(12)	1
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin,

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

			pékáru BL, Jégcsapretek	pékáru BL, kígyóuborka	Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj	Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 Kj	Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 Kj	Energia: 289.33 Kcal / 1,209.40 Kj
		Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g; Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Fehérje: 10.01 g; Zsír: 12.55 g; T.Zsírsav: 3.71 g; Szénhidrát: 29.31 g; Cukor: 4.68 g; Só: 1.30 g	Fehérje: 9.45 g; Zsír: 13.22 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 28.74 g; Cukor: 3.30 g; Só: 1.37 g	Fehérje: 5.91 g; Zsír: 0.94 g; T.Zsírsav: 0.06 g; Szénhidrát: 35.97 g; Cukor: 1.00 g; Só: 0.58 g	Fehérje: 6.18 g; Zsír: 8.53 g; T.Zsírsav: 1.95 g; Szénhidrát: 46.47 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.69 g
			1	1	1	1
(01185) PKU	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU
		Energia: 372.63 Kcal / 1,557.59 Kj	Energia: 539.70 Kcal / 2,255.95 Kj	Energia: 374.20 Kcal / 1,564.16 Kj	Energia: 373.55 Kcal / 1,561.44 Kj	Energia: 523.10 Kcal / 2,186.56 Kj
		Fehérje: 2.10 g; Zsír: 13.14 g; T.Zsírsav: 8.58 g; Szénhidrát: 60.98 g; Cukor: 21.96 g; Só: 1.48 g	Fehérje: 1.31 g; Zsír: 20.28 g; T.Zsírsav: 4.33 g; Szénhidrát: 85.93 g; Cukor: 38.94 g; Só: 1.04 g	Fehérje: 1.83 g; Zsír: 14.02 g; T.Zsírsav: 3.03 g; Szénhidrát: 59.32 g; Cukor: 21.96 g; Só: 1.19 g	Fehérje: 2.02 g; Zsír: 13.10 g; T.Zsírsav: 8.60 g; Szénhidrát: 61.38 g; Cukor: 21.96 g; Só: 1.49 g	Fehérje: 1.32 g; Zsír: 20.28 g; T.Zsírsav: 4.34 g; Szénhidrát: 81.78 g; Cukor: 33.95 g; Só: 1.04 g
		1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,(7)
	Ebéd					

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Zöldbableves, Morzsás tészta PKU, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Virsli, PKU, Paradicsomos káposzta főzelék, Kenyér, PKU	Meggyes Almaleves, Rántott növényi sajt, Párolt rizs PKU, Káposztasaláta	Tejfölös karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Zöldségleves, Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 894.67 Kcal / 3,739.72 Kj Fehérje: 6.33 g; Zsír: 15.57 g; T.Zsírsav: 2.66 g Szénhidrát: 180.56 g; Cukor: 34.12 g; Só: 1.65 g	Energia: 445.70 Kcal / 1,863.03 Kj Fehérje: 10.04 g; Zsír: 8.58 g; T.Zsírsav: 0.59 g Szénhidrát: 80.29 g; Cukor: 16.99 g; Só: 4.73 g	Energia: 824.08 Kcal / 3,444.65 Kj Fehérje: 4.26 g; Zsír: 18.29 g; T.Zsírsav: 3.66 g Szénhidrát: 163.04 g; Cukor: 27.86 g; Só: 4.02 g	Energia: 554.52 Kcal / 2,317.89 Kj Fehérje: 30.00 g; Zsír: 20.34 g; T.Zsírsav: 5.17 g Szénhidrát: 61.43 g; Cukor: 6.01 g; Só: 3.70 g	Energia: 611.64 Kcal / 2,556.66 Kj Fehérje: 21.96 g; Zsír: 19.43 g; T.Zsírsav: 5.34 g Szénhidrát: 85.90 g; Cukor: 9.99 g; Só: 1.86 g
		1,3,9,(12)	1,9,(7)	1,7	7,9,15,(12)	1,3,7,10,(12)
Uzsonna		Diétás sütemény	Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, Jégcsapretek	Sült paprika krém, Kenyér, PKU, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Kenyér, PKU	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU, Körte
		Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 Kj Fehérje: 5.20 g; Zsír: 1.60 g; T.Zsírsav: 0.30 g Szénhidrát: 81.70 g; Cukor: 40.70 g; Só: 0.57 g	Energia: 290.14 Kcal / 1,212.79 Kj Fehérje: 2.06 g; Zsír: 13.06 g; T.Zsírsav: 8.59 g Szénhidrát: 40.85 g; Cukor: 8.22 g; Só: 1.50 g	Energia: 260.53 Kcal / 1,089.02 Kj Fehérje: 2.32 g; Zsír: 9.94 g; T.Zsírsav: 2.19 g Szénhidrát: 39.72 g; Cukor: 6.38 g; Só: 1.14 g	Energia: 413.55 Kcal / 1,728.64 Kj Fehérje: 8.22 g; Zsír: 10.77 g; T.Zsírsav: 4.09 g Szénhidrát: 69.68 g; Cukor: 21.96 g; Só: 1.44 g	Energia: 402.02 Kcal / 1,680.44 Kj Fehérje: 1.82 g; Zsír: 18.56 g; T.Zsírsav: 3.98 g Szénhidrát: 55.88 g; Cukor: 1.98 g; Só: 1.05 g
			1,(7)	1,(7)	1,7	1,(7)

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(01190) Glutén, tej,fruktózmentes

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
Energia: 400.03 Kcal / 1,672.13 Kj	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj	Energia: 401.60 Kcal / 1,678.69 Kj	Energia: 400.95 Kcal / 1,675.97 Kj	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj
Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g	Fehérje: 7.41 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.55 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g	Fehérje: 7.41 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.55 g
Szénhidrát: 58.88 g; Cukor: 0.84 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 78.75 g; Cukor: 12.79 g; Só: 1.18 g	Szénhidrát: 57.22 g; Cukor: 0.84 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 59.28 g; Cukor: 0.84 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 78.75 g; Cukor: 12.79 g; Só: 1.18 g
15		15	15	

Ebéd

Húsleves, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Sertésragu, Főtt tészta
Energia: 814.90 Kcal / 3,406.28 Kj	Energia: 820.78 Kcal / 3,430.86 Kj	Energia: 825.17 Kcal / 3,449.21 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 711.07 Kcal / 2,972.27 Kj
Fehérje: 17.09 g; Zsír: 31.24 g; T.Zsírsav: 5.77 g	Fehérje: 31.67 g; Zsír: 42.76 g; T.Zsírsav: 10.67 g	Fehérje: 32.14 g; Zsír: 34.42 g; T.Zsírsav: 5.69 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g	Fehérje: 26.72 g; Zsír: 32.02 g; T.Zsírsav: 4.67 g
Szénhidrát: 114.61 g; Cukor: 14.50 g; Só: 5.31 g	Szénhidrát: 75.66 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.59 g	Szénhidrát: 96.04 g; Cukor: 5.99 g; Só: 6.25 g	Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 78.09 g; Cukor: 4.54 g; Só: 2.62 g
	9	9	15,(12)	9

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g	Fehérje: 12.48 g; Zsír: 23.32 g; T.Zsírsav: 7.25 g	Fehérje: 16.20 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 4.41 g	Fehérje: 7.32 g; Zsír: 16.69 g; T.Zsírsav: 4.20 g
		Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 55.84 g; Cukor: 5.20 g; Só: 2.10 g	Szénhidrát: 57.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.10 g	Szénhidrát: 55.68 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.18 g
(01623) Tojás-, olajosmag- és szójaM 7-14	**Tízórai**	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj	Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 Kj	Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 Kj	Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 Kj	Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 Kj
		Fehérje: 6.67 g; Zsír: 12.82 g; T.Zsírsav: 5.85 g	Fehérje: 12.60 g; Zsír: 10.97 g; T.Zsírsav: 3.71 g	Fehérje: 6.05 g; Zsír: 8.69 g; T.Zsírsav: 2.19 g	Fehérje: 8.01 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 6.83 g	Fehérje: 12.42 g; Zsír: 10.75 g; T.Zsírsav: 3.58 g
		Szénhidrát: 43.02 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.59 g	Szénhidrát: 48.97 g; Cukor: 10.04 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 43.13 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 43.31 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.97 g	Szénhidrát: 52.77 g; Cukor: 13.39 g; Só: 0.95 g
		1,7	1,7	1	1,7	1,7

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 703.22 Kcal / 2,939.46 Kj	Energia: 546.12 Kcal / 2,282.78 Kj	Energia: 570.15 Kcal / 2,383.23 Kj	Energia: 390.36 Kcal / 1,631.70 Kj	Energia: 524.55 Kcal / 2,192.62 Kj
	Fehérje: 12.17 g; Zsír: 18.38 g; T.Zsírsav: 3.15 g	Fehérje: 15.84 g; Zsír: 17.07 g; T.Zsírsav: 4.85 g	Fehérje: 22.50 g; Zsír: 12.33 g; T.Zsírsav: 3.45 g	Fehérje: 21.06 g; Zsír: 14.75 g; T.Zsírsav: 3.08 g	Fehérje: 14.88 g; Zsír: 22.66 g; T.Zsírsav: 5.80 g
	Szénhidrát: 120.37 g; Cukor: 29.48 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 80.60 g; Cukor: 14.25 g; Só: 3.14 g	Szénhidrát: 93.69 g; Cukor: 15.58 g; Só: 2.46 g	Szénhidrát: 42.43 g; Cukor: 3.61 g; Só: 2.64 g	Szénhidrát: 64.07 g; Cukor: 6.52 g; Só: 2.15 g
	1,7,(12)	9	1,7	9,15,(12)	1,9
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj	Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 Kj	Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj	Energia: 312.01 Kcal / 1,304.20 Kj	Energia: 355.59 Kcal / 1,486.37 Kj
	Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g	Fehérje: 10.01 g; Zsír: 12.55 g; T.Zsírsav: 3.71 g	Fehérje: 9.45 g; Zsír: 13.22 g; T.Zsírsav: 4.24 g	Fehérje: 10.84 g; Zsír: 6.24 g; T.Zsírsav: 2.98 g	Fehérje: 11.42 g; Zsír: 13.50 g; T.Zsírsav: 5.34 g
	Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Szénhidrát: 29.31 g; Cukor: 4.68 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 28.74 g; Cukor: 3.30 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 52.49 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 46.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.09 g
		1	1	1,7	1,7

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(01662) Diab.25-45-(50)-25g CH Eger+Kiskőr

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
Energia: 290.16 Kcal / 1,212.87 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 290.29 Kcal / 1,213.41 Kj	Energia: 391.41 Kcal / 1,636.09 Kj
Fehérje: 6.48 g; Zsír: 16.78 g; T.Zsírsav: 7.77 g	Fehérje: 10.82 g; Zsír: 15.64 g; T.Zsírsav: 4.20 g	Fehérje: 5.65 g; Zsír: 11.26 g; T.Zsírsav: 2.89 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 15.83 g; T.Zsírsav: 9.07 g	Fehérje: 10.52 g; Zsír: 26.98 g; T.Zsírsav: 8.42 g
Szénhidrát: 27.40 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 22.00 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 27.54 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 27.79 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 25.60 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.40 g
1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15

Ebéd

Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
Energia: 379.48 Kcal / 1,586.23 Kj	Energia: 654.16 Kcal / 2,734.39 Kj	Energia: 316.07 Kcal / 1,321.17 Kj	Energia: 399.87 Kcal / 1,671.46 Kj	Energia: 575.38 Kcal / 2,405.09 Kj
Fehérje: 11.75 g; Zsír: 15.11 g; T.Zsírsav: 3.69 g	Fehérje: 23.18 g; Zsír: 41.43 g; T.Zsírsav: 10.13 g	Fehérje: 15.81 g; Zsír: 7.11 g; T.Zsírsav: 1.69 g	Fehérje: 21.86 g; Zsír: 15.22 g; T.Zsírsav: 3.11 g	Fehérje: 26.87 g; Zsír: 34.38 g; T.Zsírsav: 9.33 g
Szénhidrát: 47.91 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.97 g	Szénhidrát: 46.44 g; Cukor: 1.53 g; Só: 4.11 g	Szénhidrát: 49.27 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.33 g	Szénhidrát: 42.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.42 g	Szénhidrát: 47.44 g; Cukor: 6.23 g; Só: 3.77 g
15	9,15	15	15,(12)	1,3,9

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte
		Energia: 384.52 Kcal / 1,607.29 Kj	Energia: 342.07 Kcal / 1,429.85 Kj	Energia: 344.89 Kcal / 1,441.64 Kj	Energia: 200.84 Kcal / 839.51 Kj	Energia: 373.41 Kcal / 1,560.85 Kj
		Fehérje: 7.02 g; Zsír: 22.68 g; T.Zsírsav: 8.86 g	Fehérje: 10.94 g; Zsír: 21.08 g; T.Zsírsav: 6.18 g	Fehérje: 10.20 g; Zsír: 21.98 g; T.Zsírsav: 6.89 g	Fehérje: 9.38 g; Zsír: 6.87 g; T.Zsírsav: 3.54 g	Fehérje: 12.63 g; Zsír: 25.22 g; T.Zsírsav: 10.59 g
		Szénhidrát: 25.43 g; Cukor: 0.85 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 26.91 g; Cukor: 6.24 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 26.16 g; Cukor: 4.40 g; Só: 1.64 g	Szénhidrát: 25.07 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 23.42 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.18 g
		1	1	1,7,15	1,7	
(13500) GM,TM,tojás,kukorica,borsóM	**Tízórai**	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj
		Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g	Fehérje: 7.38 g; Zsír: 17.91 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g	Fehérje: 7.42 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.56 g
		Szénhidrát: 78.78 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 95.84 g; Cukor: 33.77 g; Só: 1.18 g	Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 79.18 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 99.58 g; Cukor: 32.77 g; Só: 1.18 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Húsleves, Rizsdarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
	Energia: 686.85 Kcal / 2,871.03 Kj	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj	Energia: 790.86 Kcal / 3,305.79 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 484.17 Kcal / 2,023.83 Kj
	Fehérje: 14.46 g; Zsír: 29.13 g; T.Zsírsav: 5.52 g	Fehérje: 25.79 g; Zsír: 40.09 g; T.Zsírsav: 10.32 g	Fehérje: 30.56 g; Zsír: 27.54 g; T.Zsírsav: 5.11 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g	Fehérje: 20.99 g; Zsír: 33.84 g; T.Zsírsav: 9.29 g
	Szénhidrát: 62.14 g; Cukor: 31.81 g; Só: 5.20 g	Szénhidrát: 99.67 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.79 g	Szénhidrát: 108.02 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.84 g	Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 23.49 g; Cukor: 5.13 g; Só: 3.48 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj
	Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g	Fehérje: 12.48 g; Zsír: 23.32 g; T.Zsírsav: 7.25 g	Fehérje: 7.75 g; Zsír: 4.72 g; T.Zsírsav: 0.80 g	Fehérje: 7.92 g; Zsír: 17.14 g; T.Zsírsav: 4.20 g
	Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 55.84 g; Cukor: 5.20 g; Só: 2.10 g	Szénhidrát: 98.83 g; Cukor: 31.42 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 73.68 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.19 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(13502) GM,TM,tojás,kukorica,borsóM 4-6

Tízórai

Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 Kj	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj	Energia: 253.31 Kcal / 1,058.84 Kj	Energia: 252.98 Kcal / 1,057.46 Kj	Energia: 349.66 Kcal / 1,461.58 Kj
Fehérje: 4.10 g; Zsír: 5.86 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 3.70 g; Zsír: 9.28 g; T.Zsírsav: 2.26 g	Fehérje: 3.97 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 1.63 g	Fehérje: 4.06 g; Zsír: 5.84 g; T.Zsírsav: 4.41 g	Fehérje: 3.73 g; Zsír: 9.92 g; T.Zsírsav: 2.34 g
Szénhidrát: 42.79 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 54.85 g; Cukor: 22.49 g; Só: 0.59 g	Szénhidrát: 41.97 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.67 g	Szénhidrát: 42.99 g; Cukor: 13.79 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 57.36 g; Cukor: 21.82 g; Só: 0.59 g

Ebéd

Húsleves, Rizsdarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
Energia: 406.02 Kcal / 1,697.16 Kj	Energia: 471.08 Kcal / 1,969.11 Kj	Energia: 476.83 Kcal / 1,993.15 Kj	Energia: 390.85 Kcal / 1,633.75 Kj	Energia: 259.51 Kcal / 1,084.75 Kj
Fehérje: 7.82 g; Zsír: 15.41 g; T.Zsírsav: 2.83 g	Fehérje: 13.54 g; Zsír: 21.11 g; T.Zsírsav: 5.29 g	Fehérje: 16.70 g; Zsír: 15.86 g; T.Zsírsav: 2.80 g	Fehérje: 14.48 g; Zsír: 19.54 g; T.Zsírsav: 5.28 g	Fehérje: 10.67 g; Zsír: 18.29 g; T.Zsírsav: 4.74 g
Szénhidrát: 41.92 g; Cukor: 20.91 g; Só: 2.62 g	Szénhidrát: 55.51 g; Cukor: 10.94 g; Só: 2.22 g	Szénhidrát: 68.19 g; Cukor: 10.39 g; Só: 2.77 g	Szénhidrát: 38.28 g; Cukor: 2.40 g; Só: 2.01 g	Szénhidrát: 12.88 g; Cukor: 2.59 g; Só: 1.76 g
(12)	9		15,(12)	9,10,(12)

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(13530)
GM,TM,toj,szój,OM,borsó,nar,éleszt

	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
Uzsonna	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj	Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 Kj	Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 Kj	Energia: 249.67 Kcal / 1,043.62 Kj	Energia: 293.32 Kcal / 1,226.08 Kj
	Fehérje: 1.95 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 2.46 g	Fehérje: 6.61 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 3.28 g	Fehérje: 6.24 g; Zsír: 11.66 g; T.Zsírsav: 3.63 g	Fehérje: 3.88 g; Zsír: 2.36 g; T.Zsírsav: 0.40 g	Fehérje: 4.26 g; Zsír: 8.80 g; T.Zsírsav: 2.10 g
	Szénhidrát: 7.07 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.61 g	Szénhidrát: 28.30 g; Cukor: 3.52 g; Só: 1.00 g	Szénhidrát: 27.92 g; Cukor: 2.60 g; Só: 1.06 g	Szénhidrát: 49.42 g; Cukor: 15.71 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 45.84 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.60 g

	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
Tízórai	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 479.31 Kcal / 2,003.52 Kj	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj
	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 11.72 g; T.Zsírsav: 8.80 g	Fehérje: 7.38 g; Zsír: 17.91 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 7.93 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 8.12 g; Zsír: 11.68 g; T.Zsírsav: 8.82 g	Fehérje: 7.42 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.56 g
	Szénhidrát: 78.78 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 95.84 g; Cukor: 33.77 g; Só: 1.18 g	Szénhidrát: 77.12 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 79.18 g; Cukor: 20.78 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 99.58 g; Cukor: 32.77 g; Só: 1.18 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 977.21 Kcal / 4,084.74 Kj	Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 Kj	Energia: 790.86 Kcal / 3,305.79 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 Kj
	Fehérje: 18.17 g; Zsír: 27.47 g; T.Zsírsav: 5.42 g; Szénhidrát: 161.25 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.37 g	Fehérje: 25.79 g; Zsír: 40.09 g; T.Zsírsav: 10.32 g; Szénhidrát: 99.67 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.79 g	Fehérje: 30.56 g; Zsír: 27.54 g; T.Zsírsav: 5.11 g; Szénhidrát: 108.02 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.84 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g; Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Fehérje: 23.75 g; Zsír: 35.43 g; T.Zsírsav: 9.45 g; Szénhidrát: 87.30 g; Cukor: 9.54 g; Só: 3.58 g
	(12)	9		15,(12)	9,10,(12)
Uzsonna	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte
	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 Kj
	Fehérje: 16.20 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 4.41 g; Szénhidrát: 57.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.10 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g; Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Fehérje: 12.48 g; Zsír: 23.32 g; T.Zsírsav: 7.25 g; Szénhidrát: 55.84 g; Cukor: 5.20 g; Só: 2.10 g	Fehérje: 7.75 g; Zsír: 4.72 g; T.Zsírsav: 0.80 g; Szénhidrát: 98.83 g; Cukor: 31.42 g; Só: 0.99 g	Fehérje: 7.92 g; Zsír: 17.14 g; T.Zsírsav: 4.20 g; Szénhidrát: 73.68 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.19 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(13550) TM-,par,OM,szój,alma,bar,cit,mustM

Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 469.76 Kcal / 1,963.60 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 12.03 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g
	Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 80.04 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g
	1	1	1	1	1
Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Rántott sertés szelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta, Meggyleves	Magyaros karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 992.16 Kcal / 4,147.23 Kj	Energia: 846.01 Kcal / 3,536.32 Kj	Energia: 1,383.00 Kcal / 5,780.94 Kj	Energia: 751.25 Kcal / 3,140.23 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
	Fehérje: 24.71 g; Zsír: 23.61 g; T.Zsírsav: 4.59 g	Fehérje: 33.28 g; Zsír: 42.93 g; T.Zsírsav: 10.76 g	Fehérje: 39.52 g; Zsír: 72.34 g; T.Zsírsav: 10.37 g	Fehérje: 27.00 g; Zsír: 36.33 g; T.Zsírsav: 9.82 g	Fehérje: 31.83 g; Zsír: 32.86 g; T.Zsírsav: 9.47 g
	Szénhidrát: 168.76 g; Cukor: 41.70 g; Só: 2.39 g	Szénhidrát: 79.96 g; Cukor: 3.02 g; Só: 2.58 g	Szénhidrát: 140.47 g; Cukor: 18.98 g; Só: 4.34 g	Szénhidrát: 77.35 g; Cukor: 6.03 g; Só: 5.10 g	Szénhidrát: 82.27 g; Cukor: 5.04 g; Só: 3.54 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1,(3),(12)	9	1,3	1,15,(12)	1,3,9
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 499.15 Kcal / 2,086.45 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g; Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 11.75 g; Zsír: 16.60 g; T.Zsírsav: 3.89 g; Szénhidrát: 74.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
		1	1	1	1	
(13570) Tej-,tojás-,borsó,-OM és burgonyaM	Tízórai	Herba tea CM, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 544.38 Kcal / 2,275.51 Kj	Energia: 621.45 Kcal / 2,597.66 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 635.10 Kcal / 2,654.72 Kj	Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 Kj
		Fehérje: 11.69 g; Zsír: 20.49 g; T.Zsírsav: 5.22 g; Szénhidrát: 77.66 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.43 g	Fehérje: 11.52 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 100.15 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g; Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Fehérje: 11.81 g; Zsír: 30.31 g; T.Zsírsav: 7.81 g; Szénhidrát: 78.75 g; Cukor: 19.98 g; Só: 2.57 g	Fehérje: 11.25 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 4.25 g; Szénhidrát: 100.84 g; Cukor: 31.97 g; Só: 1.36 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		1	1	1	1	1
	Ebéd	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 986.58 Kcal / 4,123.90 Kj	Energia: 767.25 Kcal / 3,207.11 Kj	Energia: 791.17 Kcal / 3,307.09 Kj	Energia: 809.37 Kcal / 3,383.17 Kj	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 Kj
		Fehérje: 18.07 g; Zsír: 30.84 g; T.Zsírsav: 6.34 g; Szénhidrát: 156.57 g; Cukor: 36.22 g; Só: 2.54 g	Fehérje: 25.60 g; Zsír: 32.65 g; T.Zsírsav: 9.59 g; Szénhidrát: 90.63 g; Cukor: 17.99 g; Só: 4.79 g	Fehérje: 33.96 g; Zsír: 20.63 g; T.Zsírsav: 4.60 g; Szénhidrát: 120.11 g; Cukor: 21.97 g; Só: 4.94 g	Fehérje: 33.89 g; Zsír: 36.30 g; T.Zsírsav: 6.22 g; Szénhidrát: 85.83 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.76 g	Fehérje: 23.70 g; Zsír: 35.13 g; T.Zsírsav: 9.47 g; Szénhidrát: 86.06 g; Cukor: 9.50 g; Só: 4.50 g
		1,9,(12)		1	15,(12)	1
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj	Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 Kj	Energia: 534.81 Kcal / 2,235.51 Kj
		Fehérje: 3.90 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g; Szénhidrát: 14.13 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.21 g	Fehérje: 17.05 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 6.24 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 16.31 g; Zsír: 22.78 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 57.10 g; Cukor: 4.40 g; Só: 2.28 g	Fehérje: 11.46 g; Zsír: 1.67 g; T.Zsírsav: 0.10 g; Szénhidrát: 64.10 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 18.55 g; Zsír: 17.03 g; T.Zsírsav: 4.26 g; Szénhidrát: 76.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.22 g
			1	1	1	1

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(13580)
Tojás,rizs,burg,borsó,narancsM

Tízórai

Herba tea CM, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj	Energia: 621.62 Kcal / 2,598.37 Kj	Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 Kj
Fehérje: 12.59 g; Zsír: 17.58 g; T.Zsírsav: 7.82 g	Fehérje: 21.63 g; Zsír: 20.29 g; T.Zsírsav: 6.52 g	Fehérje: 11.76 g; Zsír: 12.06 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 14.38 g; Zsír: 16.63 g; T.Zsírsav: 9.12 g	Fehérje: 21.36 g; Zsír: 19.97 g; T.Zsírsav: 6.33 g
Szénhidrát: 78.24 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 87.38 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 78.38 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 78.63 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 93.06 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.76 g
1,7	1,7	1	1,7	1,7

Ebéd

Húsleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Köles , Káposztasaláta	Karfiolleves, Sertés pörkölt, Hajdina köret, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
Energia: 973.01 Kcal / 4,067.18 Kj	Energia: 767.25 Kcal / 3,207.11 Kj	Energia: 853.51 Kcal / 3,567.67 Kj	Energia: 813.04 Kcal / 3,398.51 Kj	Energia: 762.29 Kcal / 3,186.37 Kj
Fehérje: 17.77 g; Zsír: 31.55 g; T.Zsírsav: 5.39 g	Fehérje: 25.60 g; Zsír: 32.65 g; T.Zsírsav: 9.59 g	Fehérje: 36.29 g; Zsír: 27.04 g; T.Zsírsav: 7.36 g	Fehérje: 33.99 g; Zsír: 36.34 g; T.Zsírsav: 6.43 g	Fehérje: 23.70 g; Zsír: 35.13 g; T.Zsírsav: 9.47 g
Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: 86.55 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.76 g	Szénhidrát: 86.06 g; Cukor: 9.50 g; Só: 4.50 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		152.19 g	36.22 g	5.35 g	90.63 g	17.99 g	4.79 g	118.77 g	25.97 g	4.95 g
		1,(12)						1,7		
	Uzsonna	Diétás péksütemény sós			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj			Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 Kj			Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	17.05 g	21.88 g	6.23 g	16.31 g	22.78 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.13 g	0.47 g	1.21 g	57.85 g	6.24 g	2.18 g	57.10 g	4.40 g	2.28 g
					1			1		
(13600) GM,TM,toj,hal,méz,multiplex...										
	Tízórai	Zöld tea , Zöldfűszeres margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		

		36.22 g	5.35 g	90.63 g	17.99 g	4.79 g	118.77 g	25.97 g	4.95 g
		15,(12)						1	
	Uzsonna	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Diétás pékáru BL						Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte	
		Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 Kj						Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.15 g	8.81 g	4.00 g				22.23 g	26.55 g	10.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só
		88.74 g	19.98 g	1.76 g				75.02 g	0.00 g	2.17 g
		1,7						1,7		
	Tízórai	Zöld tea , Magyaros margarinkrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Energia: 553.65 Kcal / 2,314.26 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 480.60 Kcal / 2,008.91 Kj	Energia: 503.41 Kcal / 2,104.25 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj
	Fehérje: 7.99 g; Zsír: 21.06 g; T.Zsírsav: 5.53 g; Szénhidrát: 76.42 g; Cukor: 20.79 g; Só: 1.25 g	Fehérje: 7.38 g; Zsír: 17.91 g; T.Zsírsav: 4.44 g; Szénhidrát: 95.84 g; Cukor: 33.77 g; Só: 1.18 g	Fehérje: 8.06 g; Zsír: 12.63 g; T.Zsírsav: 3.25 g; Szénhidrát: 77.14 g; Cukor: 20.79 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 7.61 g; Zsír: 16.07 g; T.Zsírsav: 4.20 g; Szénhidrát: 75.53 g; Cukor: 20.79 g; Só: 1.28 g	Fehérje: 7.42 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 4.56 g; Szénhidrát: 99.58 g; Cukor: 32.77 g; Só: 1.18 g
Ebéd	Húsleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Szőlő	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
	Energia: 895.53 Kcal / 3,743.32 Kj	Energia: 860.96 Kcal / 3,598.81 Kj	Energia: 773.53 Kcal / 3,233.36 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 768.28 Kcal / 3,211.41 Kj
	Fehérje: 17.69 g; Zsír: 31.54 g; T.Zsírsav: 5.77 g; Szénhidrát: 132.71 g; Cukor: 14.50 g; Só: 5.32 g	Fehérje: 34.15 g; Zsír: 42.97 g; T.Zsírsav: 10.63 g; Szénhidrát: 82.73 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.56 g	Fehérje: 31.27 g; Zsír: 34.29 g; T.Zsírsav: 5.66 g; Szénhidrát: 84.52 g; Cukor: 5.99 g; Só: 6.19 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g; Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Fehérje: 23.72 g; Zsír: 35.32 g; T.Zsírsav: 9.43 g; Szénhidrát: 87.12 g; Cukor: 9.50 g; Só: 4.57 g
				15,(12)	10,(12)
Uzsonna	Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Szőlő

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj	Energia: 512.22 Kcal / 2,141.08 Kj	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj	Energia: 543.93 Kcal / 2,273.63 Kj
		Fehérje: 14.12 g; Zsír: 17.12 g; T.Zsírsav: 4.57 g; Szénhidrát: 56.76 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.03 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 22.42 g; T.Zsírsav: 6.54 g; Szénhidrát: 56.59 g; Cukor: 7.04 g; Só: 2.00 g	Fehérje: 12.56 g; Zsír: 23.40 g; T.Zsírsav: 6.95 g; Szénhidrát: 56.36 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.09 g	Fehérje: 16.20 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 4.41 g; Szénhidrát: 57.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.10 g	Fehérje: 14.72 g; Zsír: 17.42 g; T.Zsírsav: 4.57 g; Szénhidrát: 74.86 g; Cukor: 0.80 g; Só: 2.04 g
(15017) Diab 25-55-20g CH	**Tízórai**	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 290.16 Kcal / 1,212.87 Kj	Energia: 301.70 Kcal / 1,261.11 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 290.29 Kcal / 1,213.41 Kj	Energia: 391.41 Kcal / 1,636.09 Kj
		Fehérje: 6.48 g; Zsír: 16.78 g; T.Zsírsav: 7.77 g; Szénhidrát: 27.40 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 11.84 g; Zsír: 15.78 g; T.Zsírsav: 4.21 g; Szénhidrát: 27.16 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.57 g	Fehérje: 5.65 g; Zsír: 11.26 g; T.Zsírsav: 2.89 g; Szénhidrát: 27.54 g; Cukor: 0.04 g; Só: 0.87 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 15.83 g; T.Zsírsav: 9.07 g; Szénhidrát: 27.79 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.04 g	Fehérje: 10.52 g; Zsír: 26.98 g; T.Zsírsav: 8.42 g; Szénhidrát: 25.60 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.40 g
		1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15
	Ebéd	Palócgulyás leves, Köleskása meggyel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00138) Diab. 65 gr CH

		Energia: 430.71 Kcal / 1,800.37 Kj	Energia: 729.54 Kcal / 3,049.48 Kj	Energia: 369.00 Kcal / 1,542.42 Kj	Energia: 534.94 Kcal / 2,236.05 Kj	Energia: 626.78 Kcal / 2,619.94 Kj
		Fehérje: 13.11 g; Zsír: 15.67 g; T.Zsírsav: 3.82 g; Szénhidrát: 57.97 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.07 g	Fehérje: 25.18 g; Zsír: 44.52 g; T.Zsírsav: 10.37 g; Szénhidrát: 56.18 g; Cukor: 1.53 g; Só: 4.98 g	Fehérje: 18.87 g; Zsír: 8.56 g; T.Zsírsav: 2.07 g; Szénhidrát: 57.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.64 g	Fehérje: 29.88 g; Zsír: 20.59 g; T.Zsírsav: 4.31 g; Szénhidrát: 56.04 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.93 g	Fehérje: 28.85 g; Zsír: 36.23 g; T.Zsírsav: 9.46 g; Szénhidrát: 56.22 g; Cukor: 6.53 g; Só: 4.00 g
		15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
Uzsonna		Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte
		Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj	Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 Kj	Energia: 368.50 Kcal / 1,540.33 Kj
		Fehérje: 5.85 g; Zsír: 18.90 g; T.Zsírsav: 7.38 g; Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.71 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 9.92 g; Zsír: 20.94 g; T.Zsírsav: 6.17 g; Szénhidrát: 21.75 g; Cukor: 6.24 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 9.18 g; Zsír: 21.84 g; T.Zsírsav: 6.88 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 4.40 g; Só: 1.54 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 6.75 g; T.Zsírsav: 3.54 g; Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.75 g	Fehérje: 13.19 g; Zsír: 25.18 g; T.Zsírsav: 10.59 g; Szénhidrát: 21.76 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.26 g
		1	1	1,7,15	1,7	
	Ebéd	Palócgulyás leves, Alma, Köleskása meggyel	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék,	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta édesítőszerrel	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves , Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

			Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 506.13 Kcal / 2,115.62 Kj	Energia: 809.73 Kcal / 3,384.67 Kj	Energia: 499.29 Kcal / 2,087.03 Kj	Energia: 637.77 Kcal / 2,665.88 Kj	Energia: 674.40 Kcal / 2,818.99 Kj
		Fehérje: 15.72 g; Zsír: 19.22 g; T.Zsírsav: 4.72 g; Szénhidrát: 66.06 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.54 g	Fehérje: 27.09 g; Zsír: 48.80 g; T.Zsírsav: 10.70 g; Szénhidrát: 64.65 g; Cukor: 1.54 g; Só: 6.02 g	Fehérje: 31.09 g; Zsír: 13.88 g; T.Zsírsav: 3.79 g; Szénhidrát: 66.11 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.41 g	Fehérje: 35.67 g; Zsír: 24.80 g; T.Zsírsav: 5.18 g; Szénhidrát: 66.24 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.50 g	Fehérje: 30.66 g; Zsír: 38.14 g; T.Zsírsav: 9.57 g; Szénhidrát: 64.07 g; Cukor: 6.84 g; Só: 4.62 g
		15	9,15	15	15,(12)	1,3,9
(00574) Glutén-,barack-,narancs-,zellerM	**Ebéd**	Palócgullyás leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 984.78 Kcal / 4,116.38 Kj	Energia: 890.94 Kcal / 3,724.13 Kj	Energia: 797.73 Kcal / 3,334.51 Kj	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 Kj	Energia: 760.77 Kcal / 3,180.02 Kj
		Fehérje: 18.33 g; Zsír: 28.11 g; T.Zsírsav: 5.69 g; Szénhidrát: 161.51 g; Cukor: 36.21 g; Só: 2.38 g	Fehérje: 27.68 g; Zsír: 40.20 g; T.Zsírsav: 10.32 g; Szénhidrát: 102.38 g; Cukor: 17.99 g; Só: 3.74 g	Fehérje: 36.89 g; Zsír: 17.05 g; T.Zsírsav: 4.16 g; Szénhidrát: 126.78 g; Cukor: 21.97 g; Só: 3.96 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 34.71 g; T.Zsírsav: 9.30 g; Szénhidrát: 71.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.04 g	Fehérje: 23.66 g; Zsír: 35.28 g; T.Zsírsav: 9.42 g; Szénhidrát: 85.49 g; Cukor: 9.50 g; Só: 4.48 g
		7,(12)			15,(12)	10,(12)

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

(00755) Diab160g, feh.szegény60g,sószegény	**Ebéd**	Zselici leves, Túrófelfújt, Körte	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsommártás, Főtt burgonya, Vaníliás tápióka puding	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Párolt barna rizs, Paradicsomsaláta	Kapros zöldbableves, Pusztapörkölt burgonyával, cékla-almasaláta	Csontleves , Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka
		Energia: 521.02 Kcal / 2,177.86 Kj	Energia: 763.32 Kcal / 3,190.68 Kj	Energia: 509.93 Kcal / 2,131.51 Kj	Energia: 762.98 Kcal / 3,189.26 Kj	Energia: 584.76 Kcal / 2,444.30 Kj
		Fehérje: 26.75 g; Zsír: 18.83 g; T.Zsírsav: 5.95 g	Fehérje: 26.58 g; Zsír: 44.88 g; T.Zsírsav: 10.41 g	Fehérje: 29.16 g; Zsír: 16.96 g; T.Zsírsav: 4.18 g	Fehérje: 25.07 g; Zsír: 44.08 g; T.Zsírsav: 10.14 g	Fehérje: 34.99 g; Zsír: 28.60 g; T.Zsírsav: 2.81 g
		Szénhidrát: 60.76 g; Cukor: 0.01 g; Só: 2.67 g	Szénhidrát: 62.35 g; Cukor: 1.24 g; Só: 5.46 g	Szénhidrát: 64.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.26 g	Szénhidrát: 64.86 g; Cukor: 0.04 g; Só: 5.14 g	Szénhidrát: 61.75 g; Cukor: 2.14 g; Só: 8.21 g
		1,3,7,9,15	9,15	15		1,3,9,15,(12)
(13520) G,T,T,O,Rizs,KukM Hisztamin Szeg.	**Ebéd**	Palócgulyás leves, Tejberizs kókusztejjel, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Jázmin rizs, Céklasaláta	Zöldségleves , Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
		Energia: 682.80 Kcal / 2,854.10 Kj	Energia: 634.93 Kcal / 2,654.01 Kj	Energia: 797.89 Kcal / 3,335.18 Kj	Energia: 773.59 Kcal / 3,233.61 Kj	Energia: 484.17 Kcal / 2,023.83 Kj
		Fehérje: 16.46 g; Zsír: 19.82 g; T.Zsírsav: 4.32 g	Fehérje: 31.04 g; Zsír: 42.69 g; T.Zsírsav: 10.70 g	Fehérje: 30.25 g; Zsír: 27.44 g; T.Zsírsav: 5.08 g	Fehérje: 25.49 g; Zsír: 41.13 g; T.Zsírsav: 10.04 g	Fehérje: 20.99 g; Zsír: 33.84 g; T.Zsírsav: 9.29 g

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

	Szénhidrát / Cukor / Só	107.64 g / 22.99 g / 2.99 g	30.77 g / 0.00 g / 1.55 g	110.21 g / 23.97 g / 5.05 g	73.94 g / 8.04 g / 4.95 g	23.49 g / 5.13 g / 3.48 g
		9	15,(12)	15,(12)	9,10,(12)
(13523) G,T,T,íO,Rizs,KukM HisztaminSzeg.	**Ebéd**	Tejberizs kókusztejjel, Palócgulyás leves, Alma	Kertészleves, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék	Meggyes Almaleves, Roston sült sertés, Jázmin rizs, Céklasaláta	Zöldségleves , Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta Éden
		Energia: 471.33 Kcal / 1,970.16 Kj	Energia: 417.19 Kcal / 1,743.85 Kj	Energia: 657.13 Kcal / 2,746.80 Kj	Energia: 529.81 Kcal / 2,214.61 Kj	Energia: 319.60 Kcal / 1,335.93 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav: 10.76 g / 12.44 g / 2.59 g	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav: 20.33 g / 27.27 g / 6.61 g	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav: 28.23 g / 24.41 g / 4.74 g	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav: 17.80 g / 28.13 g / 7.00 g	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav: 13.33 g / 21.96 g / 5.68 g
		Szénhidrát / Cukor / Só: 77.53 g / 16.32 g / 1.89 g	Szénhidrát / Cukor / Só: 22.01 g / 0.00 g / 0.97 g	Szénhidrát / Cukor / Só: 82.57 g / 14.39 g / 2.72 g	Szénhidrát / Cukor / Só: 50.31 g / 4.83 g / 3.15 g	Szénhidrát / Cukor / Só: 16.91 g / 3.10 g / 1.47 g
		9	15,(12)	15,(12)	9,10,(12)
(13540) GTTOM,zab,papr,ban,kuk,éleszt,húsM	**Ebéd**	Magyaros zöldbableves, Rizsdarás tészta,	Kertészleves, Rizsgombóc, Paradicsomos	Meggyes Almaleves, Rántott növényi sajt, Rizi-bizi, Káposztasaláta	Karfiolleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Vegyesvágott	Zöldségleves, Levesbetét Éden, Zöldség pörkölt, Főtt tészta Éden

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			
		Energia: 507.29 Kcal / 2,120.47 Kj	Energia: 643.19 Kcal / 2,688.53 Kj	Energia: 624.87 Kcal / 2,611.96 Kj	Energia: 440.42 Kcal / 1,840.96 Kj	Energia: 356.10 Kcal / 1,488.50 Kj
		Fehérje: 6.59 g; Zsír: 12.77 g; T.Zsírsav: 1.44 g; Szénhidrát: 61.82 g; Cukor: 31.80 g; Só: 2.15 g	Fehérje: 10.54 g; Zsír: 11.65 g; T.Zsírsav: 1.29 g; Szénhidrát: 122.09 g; Cukor: 17.99 g; Só: 5.10 g	Fehérje: 13.79 g; Zsír: 8.23 g; T.Zsírsav: 0.92 g; Szénhidrát: 126.74 g; Cukor: 21.97 g; Só: 2.75 g	Fehérje: 32.56 g; Zsír: 16.13 g; T.Zsírsav: 2.22 g; Szénhidrát: 40.87 g; Cukor: 28.87 g; Só: 6.20 g	Fehérje: 3.84 g; Zsír: 29.87 g; T.Zsírsav: 3.25 g; Szénhidrát: 18.10 g; Cukor: 0.09 g; Só: 2.37 g
		(12)	9		4,15,(12)	9
(15000) GYŐR SZOC diab. 60-65g, epekímélő	**Ebéd**	Zselici húsos leves, Túrófelfújt, Körte	Kertészleves, Sertés aprósült, Paradicsommártás, Főtt burgonya, Vaníliás tápióka puding	Meggyes Almaleves, Rántott sertésszelet, Párolt barna rizs, Paradicsomsaláta	Kapros zöldbableves, Pusztapörkölt burgonyával, cékla-almasaláta	Csontleves , Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka
		Energia: 588.23 Kcal / 2,458.80 Kj	Energia: 763.32 Kcal / 3,190.68 Kj	Energia: 509.93 Kcal / 2,131.51 Kj	Energia: 762.98 Kcal / 3,189.26 Kj	Energia: 584.76 Kcal / 2,444.30 Kj
		Fehérje: 36.04 g; Zsír: 20.56 g; T.Zsírsav: 6.24 g; Szénhidrát: 64.13 g; Cukor: 0.02 g; Só: 2.86 g	Fehérje: 26.58 g; Zsír: 44.88 g; T.Zsírsav: 10.41 g; Szénhidrát: 62.35 g; Cukor: 1.24 g; Só: 5.46 g	Fehérje: 29.16 g; Zsír: 16.96 g; T.Zsírsav: 4.18 g; Szénhidrát: 64.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.26 g	Fehérje: 25.07 g; Zsír: 44.08 g; T.Zsírsav: 10.14 g; Szénhidrát: 64.86 g; Cukor: 0.04 g; Só: 5.14 g	Fehérje: 34.99 g; Zsír: 28.60 g; T.Zsírsav: 2.81 g; Szénhidrát: 61.75 g; Cukor: 2.14 g; Só: 8.21 g
		3,7,9,15	9,15	15		1,3,9,15,(12)

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

.....
Élelmezésvezető